RITA POHLE

# ŠALIN SIELOS BALASTĄ!



Išsikuopkime gyvenimą per septynias savaites

Alma littera

RITA POHLE

# ŠALIN SIELOS BALASTĄ!

Iš vokiečių kalbos vertė
VIDAS MORKŪNAS

Alma littera

UDK 159.9
Po-63

*Versta iš:*
Rita Pohle
WEG DAMIT!
*Die Seele befreien,*
Ariston, 2003

ISBN 9955-08-942-3

„Sąmonė yra visų reiškinių tėvynė,
gerų žmonių turtas,
negerų – prieglobstis."

*Laotse, Tao Te King*

# TURINYS

*Kuo mažiau žmogui reikia, tuo labiau jis priartėja prie dievų, kuriems išvis nieko nereikia.*

Sokratas (470–399 m. pr. Kr.)

Kartą sapnavau:

Savo mediniame namuke, pro kurio langus matyti Alpės, sėdėjau prie kompiuterio ir rašiau knygą. Man prie kojų šnarpštė šuo, šalia klaviatūros puodelyje garavo arbata. Buvo vasara, langas atlapotas, kvepėjo šviežiu šienu. Be savo zirziančio kompiuterio, girdėjau tik paukščių ulbėjimą ir svirplių čirpimą. Ramybė gaubė mane tarsi šilko skara, ir tuo pat metu jaučiau ore įelektrintus virpesius: savo idėjų ir minčių energiją, kuri mano rankomis lengvai tekėjo į klaviatūrą. Neskambėjo telefonas, niekas manęs netrikdė, nesirūpino mano gerove. Jaučiausi atsipalaidavusi ir laisva, man priklausė visas pasaulio laikas!

Tikrovėje šią popietę sėdžiu savo bute mieste ir rašau knygą. Mane slegia terminai, numatyti sutartyje, o laikas bėga. Turėčiau vien tik rašyti, rašyti ir dar kartą rašyti. Jei netrukdytų kai kurios „smulkmenos“, kurioms irgi privalau skirti laiko:

– Reikia skubiai atnaujinti interneto svetainės puslapius, todėl apipavidalintojas reikalauja naujų tekstų.

– Vienas klientas prašo rytoj trumpam susitikti, jis nori pertvarkyti savo parduotuvę. Jau prieš kelis mėnesius esu pažadėjusi jam padėti.

– Kitam klientui dar šiandien reikia patarti, kaip išdėstyti lubų apšvietimą.

– Viena draugė prašė skubiai pritaikyti foną naujai sofai.

– Vienai seminarų dalyvei esu pažadėjusi nusiųsti prievažos sutvarkymo eskizus.

– Netrukus ateis elektrikas apžiūrėti mano viryklės.

– Kol jis ateis, turiu apsispręsti, ar remontuoti tą pačią, ar pirkti naują viryklę.

– Telefonas vis skamba.

– Privalau skubiai įforminti pajamas.

– Man dar reikia apsipirkti, o paskui susikrauti lagaminą.

– Po trijų valandų reikės pasiimti iš kirpyklos mamą ir drauge su šunimi parvežti namo.

– Po dešimties minučių ateina valytoja. Be abejonės, ji man tikras išsigelbėjimas, bet prieš jai ateinant reikia išnešti keletą daiktų, kad moteris galėtų darbuotis.

– Nepamiršti šuns! Jau kokias penkias minutes jis tupi prie durų ir prašosi skubiai išleidžiamas į lauką!

Tokia mano gyvenimo atkarpėlė tikriausiai pažįstama ir jums. Situacija, kai „visko per akis“, man žinoma net labai puikiai! Žinau, ką reiškia daugiau nei „pakankamai“! Sakau tai todėl, kad tikrai atsiras skaitytojų, kurie pamanys, kad pati neišmanau to, ką rašau!

# ĮVADAS: ATSIKRATYKIME DVASINIO BALASTO!

Mūsų gyvenimas atrodo vis painesnis ir komplikuotesnis. Turiu galvoje ne tik tai, kad butuose vis daugiau daiktų ir spintos perpildytos, bet ir tai, kad ir kasdieniame gyvenime jaučiamės vis labiau „suvaržyti". Visko turime daugiau nei pakankamai, o neretai net gerokai per daug: per daug darbų, per daug visuomeninės veiklos ir per daug įsipareigojimų. Net asmeniniame gyvenime negalime apsieiti be stresų. Gyvename nuolat stokodami laiko, jaučiamės tarsi sugauti problemų tinklu. It žiurkėnai bėgame laiko rate, klimpstame tarp įsipareigojimų ir skolų visuomenei. Mes pykstamės su aplinkiniais, kurie mus nervina, leidžiamės išnaudojami „energijos vampyrų" ir kartais jaučiamės esą svetimų problemų „sąvartynai".

Kamuojami mažyčių kasdienybės karų ir visokių smulkmenėlių, vis mažiau dėmesio skiriame dalykams, kurie gyvenime mums iš tiesų svarbūs. Mūsų pačių svajonės ir tikslai tampa migloti, jei tik iš viso jų neprarandame! O gal juos tik paslepia rūpesčių griūtis? Kada nors, prabėgus dešimtmečiams, klausime savęs, kur pražuvo visi tie metai drauge su gražiausiais planais! Jei mūsų smegenys išvis bus išsaugojusios prisiminimus apie tai...

Atrodo, jos yra begalinis „sandėlis" viskam, kas šiame pasaulyje svarbu, ir ypač kas nesvarbu, sukrauti. Bet taip tik atrodo, nes mūsų protas taip pat „perpildytas" ir neretai nebepajėgia

sutalpinti naujos informacijos. Smegenys prikimštos nebūtinos informacijos, užterštos televizinėmis šiukšlėmis ir banalybėmis iš „trečių rankų". Aplinka mus verste užverčia „atliekomis". Ilgesnį laiką neapvalę savo vidinio gyvenimo, neatsikratę dvasinio balasto, nuodijame save iš vidaus! Mat toks balastas veikia kūną, protą ir dvasią. Jis atima brangų laiką ir varžo mūsų energiją.

Metas atskirti grūdus nuo pelų! Kitaip tariant, siekti gyvenimo darnos, pažaboti nebūtiną, sekinantį jėgų eikvojimą, riboti dvasinį balastą ir ilgainiui kiek tik įmanoma jį sumažinti. Tai, ko iš savo gyvenimo negalime visiškai pašalinti, bent atitverkime erdve ir laiku. Pats metas deramai įvertinti svarbiausius gyvenimo dalykus, skirti dėmesio žmonėms, kurie mums brangūs, puoselėti asmenines vertybes, saugoti gražius prisiminimus. Dvasiškai išsikuopti reiškia skirti šiems turtams deramą vietą gyvenime ir širdyje bei pasirinkti tinkamus prioritetus. Juk visa, kas mus supa, visa, ką galvojame, darome ir patiriame pojūčiais, vienaip ar kitaip veikia mūsų dvasinę gerovę.

Didelės reikšmės mes teikiame išorinei gerovei, gyvenimo aplinkai, tad atitinkamai formuojame ir erdvę aplink save. Gražiai įrengtos patalpos teigiamai veikia jose dirbančius žmones, leidžia pajusti gyvenimo džiaugsmą, stiprina motyvaciją. Jos gerina gyvenimo kokybę, veikia kūną, protą ir dvasią. Nors erdvę aplink save formuoti sugebame, bet kai tik reikia organizuoti savo gyvenimą, to daryti dažniausiai pasijuntame nepajėgūs. Juk kur kas paprasčiau suvokti save kaip išorinių aplinkybių „aukas" – mat neturime nei drąsos, nei valios savarankiškai susitvarkyti gyvenimo. Tuo tarpu kiekvienas esame savo vidinio gyvenimo, savo vidinių erdvių kūrėjas.

Savo gyvenimą jūs galite išsikuopti taip pat, kaip išsikuopiate butą, sustatote baldus, perdažote sienas! Negriaudami vidinių „namų", galite naudoti kitokias medžiagas ir suteikti savo gyvenimui įvairiausių spalvų! Galite išgriauti senas sienas ir įsileisti daugiau šviesos. Galite perstatyti „baldus" ar net išgabenti juos!

Dar galite nuspręsti, kokie „svečiai" jūsų „vidinėje šventovėje" bus pageidaujami, o kokiems teks likti už durų.

Šiaip ar taip, dabar pats metas vidiniam *Space-Clearing*. Šią anglų kalbos sąvoką sudaro žodžiai *space* (erdvė, vieta, plotas) ir *Clearing* (valymas, tvarkymas, nereikalingų daiktų atsikratymas). Taigi *Space-Clearing* reikėtų suvokti kaip ištisą procesą, nuo netvarkos likvidavimo išsikuopiant iki erdvių sutvarkymo bei situacijų sprendimo. Čia galima paminėti ir energinį erdvės išvalymą smilkalais bei energinėmis įkrovomis. Tad *Space-Clearing* namuose sukuria daugiau erdvės, o gyvenimui suteikia daugiau grynumo!

Toks ir yra dvasinio *Space-Clearing* tikslas: suteikti gyvenimui daugiau erdvės ir grynumo. Kyla neišvengiami klausimai: „Ko gyvenime man reikia iš tikrųjų, kad jausčiausi laimingas, o ko galiu atsisakyti? Kas mane varžo, o kas suteikia jėgų?" Taigi metas atkurti pusiausvyrą, peržiūrėti daiktus, pagal svarbą surūšiuoti veiklą, asmenis, rūpesčius, sumažinti išlaidas ir atsikratyti naštos. Tas, kuris tikisi iš gyvenimo naujų impulsų, turi atsisakyti senųjų ir apsispręsti, kam teiks pirmenybę! Išsikuopti gyvenimą reiškia tapti aktyviam ir galiausiai susikurti erdvės naujovėms, kad ir kokios jos būtų. Dvasinis išsivadavimas yra magiškas procesas. Pasiruoškite staigmenoms!

# PIRMOJI SAVAITĖ: ŠALIN VISKĄ, KO YRA PER DAUG!

*Apmąstykite savo kasdienybę – ko mielai atsisakytumėte? Ką pirmiausia nedvejodami amžiams pasiųstumėte „į Mėnulį"?*

Tas, kuris mūsų laikais gyvena be stresų, jaučiasi kažką darąs neteisingai. O tas, kuris nebėdoja esąs pernelyg užsiėmęs, atrodo įtartinas. Beveik būtų galima pamanyti, kad tai tik laikotarpis, tendencija, kuri anksčiau ar vėliau pasikeis. Bet šitaip sumenkinama problema: dauguma mūsų iš tiesų esame perkrauti rūpesčiais ir visai neapsimetinėjame. Jau vaikai skundžiasi skrandžio sutrikimais, nes per tam tikrą laiko tarpą būtino pasiekti rezultato krūvis jiems yra per didelis. Stresas kamuoja visą šeimą. Štai motinos aimanuoja: „Nežinau, kur dingsta mano laikas. Jaučiuosi nepajėgi tvarkyti savo kasdienybės, esu savo vaikams tik vairuotoja ir namų darbininkė".

Ne mažiau mus išsekina ir profesinė veikla. Kasdienės užduotys iškyla prieš mus tartum kalnas, reikalams nematyti galo. Be paliovos skamba telefonas, nuolat kertasi mūsų ir kitų žmonių interesai. „Išprotėsiu! Visiems iš manęs ko nors reikia! Savo paties darbui visai nebeturiu laiko!" Po šiais žodžiais pasirašytume daugelis. Vakare klausiame savęs, ar iš tiesų šiandien ką nors nuveikėme. Mums atrodo, kad esame visiškai priklausomi nuo kasdienių smulkmenų – įspūdis toks, tarsi būtume paskendę jose ir dėl jų pražiopsoję gyvenimo vertybes. Užtat kad tų smulkmenų

yra gerokai per daug! Gyvenimo banalybės mus slegia ir klampina. Trumpiau tariant, mums jos neapsakomai įgriso!

Regis, kadaise buvo kur kas paprasčiau: ir dirbti, ir gyventi. O vis dėlto kaip visa tai atrodė ūkininkui prieš šimtą metų? Ar iš tikrųjų gyvenimas anksčiau buvo paprastesnis? Labai abejoju! Pavyzdžiui, prireikdavo ištisos dienos apsiskalbti, o dar vienos – išsikepti duonai. Argi šiandien mums nėra lengviau, kai galime subrukti skalbinius į skalbyklę ir nueiti pas kepėją? Tačiau šiais laikais mus labiau vargina privalomi veiksmai ir reikalavimai – jie bando mūsų kantrybę, dažnai jiems nė galo nematyti. Nežinome, kiek užtruksime išėję sumokėti mokesčių, o kiek – padėdami vaikams ruošti namų darbus. Anksčiau gyvenimas slinko daugmaž ribotoje darbo ir būsto erdvėje, o šiandien gyvename judrioje visuomenėje, ir automobilis dažnai atstoja tikruosius namus. Nuvežęs vaikus į mokyklą, tėvas važiuoja į darbą – neretai į kitą miesto galą. Popiet vaikus reikia nuvežti į treniruotę, šunį – pas veterinarą, dar apsipirkti, taigi be automobilio niekaip neapsieisi.

Prieš šimtmečius šeimos struktūra buvo labai aiški, o dabar ją pakeitė fragmentinis šeimyninis gyvenimas arba santykiai per atstumą – tai yra veiksniai, susiję su laiku ir erdve. Šiandienės gyvenimo ir darbo sąlygos reikalauja mobilumo ir lankstumo. Tarkime, jei žmogus nori kopti karjeros laiptais, jis turi būti pasirengęs dažnai keisti gyvenamąją vietą. Jau vien mintis apie tai gali pašiurpinti visą šeimą – neverta nė kalbėti apie dvigubai ar dar daugiau kartų išaugantį krūvį atžaloms bei dirbantiems tėvams.

Tačiau gyvenimą turi sudaryti darbas ir poilsis, ne tik darbas. Kūnui, protui ir sielai, kad išliktų sveiki ir kūrybingi, būtinos kasdienės atokvėpio valandėlės. Vis dėlto dažnai būna taip, kad dėl savo buto ar automobilio stengiamės labiau nei dėl savęs! Rūpinamės viskuo, kuo tik įmanoma, pažįstamiems padedame susiremontuoti butą, vaikams – mokytis. O kas pasirūpins mu-

mis? Jei to nedarysime patys, niekas už mus nepadarys! Daugumos tėvų nuomone, pirmiausia reikia pasirūpinti vaikų gerove, o tik paskui savimi! Bet juk aišku, kad vaikams naudingiau, kai tėvų dvasinė pusiausvyra stabili, kai jie patenkinti. Argi vaikui gali būti gera, jei tėvą kamuoja nuolatiniai stresai, o motina blogai nusiteikusi? Norint pagerinti gyvenimo kokybę, išlaikyti gerus santykius šeimoje ir tarp partnerių, reikia išmokti skirti laiko sau, atsisakyti kai kurių abejotinų dalykų virškrūvio.

## Pakaks!

Negalime nuveikti visko. Plušėti kaip jaučiai, kopti karjeros laiptais, o dar auginti vaikus ir priiminėti svečius. Kas nors neišvengiamai turi likti nuošalėje! Tiesiog neįmanoma apsieiti be išskaičiavimo. Riba prieita: nieko neatsisakydami nebegalime kopti aukščiau, žengti toliau, bėgti greičiau, turėti dar daugiau. Vieniems anksčiau, kitiems vėliau paaiškėja, kad toliau taip tęstis nebegali. Reikia kažką keisti, nes energijos atsargos nėra beribės. Blogiausiu atveju impulsu permainoms tampa liga: būna, kad pasitraukti iš trasos tenka dėl infarkto ar apopleksijos.

Apie organizmo funkcijų išsiderinimo pavojų patikimiausiai perspėja mūsų pačių kūnas. Tarsi jautrus seismografas jis įspėja mus apie artėjantį „žemės drebėjimą". Tad kodėl neatkreipus dėmesio jau į pačius pirmuosius požymius, kodėl tokių perspėjimų neįvertinus rimtai? Nesiorientuokite į tai, kas pakeliama, ištveriama kitiems. Per didelis krūvis yra tas, kuris yra per didelis jums, tas, kuris slegia jus! Nesilyginkite su tais, kurių riba nubrėžta aukštėliau. Kiekvienas žmogus apkraunamas skirtingai, kiekvienas turi savo, asmeninį „balastą". Vienam didžiulė našta būti gausioje draugijoje, tačiau darbe jis ištveria bet kokius stresus, kitam įtampą kelia bent vienas per dieną rimtas įsipareigojimas, kurį reikia atlikti laiku, tuo tarpu smulkių darbų toks

žmogus lengvai įveikia daugybę. Taigi būkite atidūs patys sau! Ko reikėtų atsikratyti? Kas jums yra perkrova, vadinasi, našta? Savo veiksmų matas esate patys! Nesitikėkite dėmesio iš kitų, jei patys sau esate ne iki galo dėmesingi!

## Šalin tariamai svarbią veiklą!

Kiek laiko iššvaistote dalykams, kurie jums nesuteikia jokio malonumo? Ir ar ne vien todėl, kad to iš jūsų tikisi kiti? Nepaleiskite vėjais gražiausių savo gyvenimo metų, kepdami pyragus mokyklinei mugei, jei jums tai nemalonu! Kodėl neperleidus šios užduoties tam, kurį tokia veikla žavi? Arba kodėl nenupirkus jau iškeptų pyragų? Bent kartą pagalvokite, kaip sutaupytą laiką galėtumėte praleisti savo malonumui: apsilankyti masažo salone, paprasčiausiai pagulėti vonioje, o gal parašyti knygą.

Jei siekiate gyventi kaip sąmoningai laisvas žmogus, dera kartą imti ir perkratyti dabartinį savo gyvenimą. Taigi ką veikiate per dieną? Paskirstykite ir surūšiuokite savo veiksmus! Kai kurie žmonės labai mėgsta vakare prasiblaškyti, susitikti su draugais, nueiti į teatrą, apsilankyti operoje. Bet ne visi! Argi jums nepažįstama situacija, kai turite bilietus į koncertą, tačiau kaip tik tą vakarą esate visiškai nenusiteikę kelti kojos iš namų? Galbūt esate mirtinai pavargę? Arba tiesiog norite padrybsoti ant sofos! Kaip tokiu atveju elgiatės? Leidžiate tuščiai pražūti brangiems bilietams ar įveikiate akimirkos tingulį, kad dar smagiau praleistumėte vakarą?

Mums atrodo, kad privalome padaryti ką nors gera sau, ką nors, kas būtų sveika kūnui ar dvasinga. Tad skubame į lengvojo kultūrizmo klubą ar teniso aikštyną – dėl kūno – ar įsigyjame abonementą į teatrą – dėl proto. Sielos atgaivai savaitgaliais lankome intensyvius indų guru seminarus. Bet ar tikrai mums viso to reikia? Ar tokia veikla, nors ir neabejotinai naudinga, nekelia

mums dar daugiau įtampos? Kodėl visa tai darome? Kodėl vienas imasi naminių gyvulėlių mylėtojų draugijos iždininko pareigų, o kitas – vadovauti golfo klubui? Iš pradžių tai galbūt net teikia malonumo, bet galiausiai įsipareigojimų suma drauge su darbe patiriamais stresais tampa virškrūviu. O tuomet gali padėti tik viena: šalin papildomą krūvį!

Atrodo, kad mūsų gyvenime labai daug ką lemia išorinės aplinkybės. Užuot veikę, mes dažniausiai tik pasyviai reaguojame į išorinius reikalavimus: viryklė sugedo, vadinasi, teks kviesti elektriką – vėl gaišti laiką, o dar išlaidos. Pasijuntame priklausomi, tarsi patys nebeturėtume jokios įtakos kasdienio gyvenimo tėkmei. Kai turėtume išeikvoti 20 procentų energijos, kad pasiektume 80 procentų sėkmės, dažniau nutinka priešingai – 80 procentų energijos iššvaistome dvidešimčiai procentų neesminių gyvenimo sričių. O tam, kas iš tiesų svarbu, skiriame akivaizdžiai per maža laiko. Šitaip sutrinka pusiausvyra: nukenčia mūsų gyvenimo kokybė. Todėl pats metas kažką keisti. To, kas yra tapę asmeniškai nebesvarbu, galima ir reikia atsikratyti!

## Pravartu suvokti, kas svarbu!

Norėdami išsiaiškinti, kas jūsų gyvenime yra svarbiausia, be inventorizacijos neapsieisite. Kas svarbu jums asmeniškai? Kokie žmonės, kokia veikla? Hobis? Partneris? Sveikata? Sportas? Kokia eilės tvarka? Jei gerai apsvarstysite, kam teikiate pirmenybę, ir dar pasižymėsite, kiek laiko iš tikrųjų skiriate kiekvienai sričiai, turėsite autentišką autoportretą. Ar rūpinatės savo sveikata? Kuo tai pasireiškia ir kiek laiko tam skiriate? Ką darote savo vaikų labui ir kiek laiko praleidžiate su jais? Ar jūsų sąraše yra dalykų, kuriems nebelieka laiko? Jei taip, vadinasi, norai neatitinka tikrovės! Prisipažinkite nuoširdžiai: ar tik nepraleidžiate daugiau laiko prie televizoriaus nei su draugais? Jei taip, tuomet televizija – kad ir kaip jums nepatiktų tokia išvada – jums svar-

besnė už draugus! Juk skiriate laiko tam, kas jums svarbu! O tai, kam nerandate laiko, jums nėra svarbu.

Viskas priklauso tik nuo jūsų: savo gyvenimo prioritetus galite bet kuriuo metu pakeisti. Galite išjungti televizorių ir susitikti su draugais! Imkite ir pasitikrinkite, kaip praeina įprasta jūsų diena. Ką veikiate ir kuri tos veiklos dalis iš tiesų yra svarbi? Ko iš tikrųjų norite iš gyvenimo? Ko mielai išvengtumėte? Kurie užsiėmimai teikia malonumo ir yra jums reikalingi? Ką darote nenoromis arba kur lankotės tik iš pareigos? Visi šie klausimai galiausiai susilieja į vieną, labai banalų: ko man iš tiesų reikia, kad būčiau laimingas? Vis dėlto dažnai paprasčiau būna atsakyti į atvirkščią klausimą: ko man tikrai nereikia? Kas vagia iš manęs laiką ir energiją? Dėl ko pasijuntu nelaimingas? Tas, kuris nekelia sau tokių klausimų, tegul nesistebi, jei pražiopso savo gyvenimą.

Savo vidinį gyvenimą pradėkite kuopti nuo išorinės aplinkos, pavyzdžiui, savo kambario. Apeikite patalpą su trimis dėžėmis: viena šiukšlėms, kita – daiktams, kurių dar gali prisireikti, trečia – brangenybėms. Senus, nebetinkamus ar nebenaudojamus daiktus atskirkite nuo to, kas SVARBU. Lygiai taip pat peržiūrėkite ir komodą: kurie indai jau daugelį metų nebebuvo atsidūrę ant stalo? Ar jie tikrai dar reikalingi? Jei taip, tuomet kodėl neperkeliate jų į virtuvės indaują ir nenaudojate kasdien?

## Virškrūvis priklauso nuo požiūrio

Kas iš mūsų protarpiais nepasijunta tarsi išsunktas? Vis dėlto tik labai geriems draugams ar draugėms ryžtamės prisipažinti: „Nebeištversiu“. Mat tokio prisipažinimo nepajėgia suprasti visuomenė: tas, kuris yra neištvermingas, krinta iš žaidimo ir profesinėje, ir privačioje aplinkoje. „Neištvermingas“ reiškia tą pat, ką ir „nevykėlis“. Todėl streso ištiktas ar nerviškai išsekęs

žmogus kenčia tokias būsenas daugiau ar mažiau slapčia. O dar prisideda sąžinės graužatis dėl to, kad perdėtos reakcijos galbūt neigiamai veikia ar nervina šeimos narius ir draugus.

Jei pasijuntate pasiekę individualios ištvermės ribą, išeitis gali būti tik viena: pasinaudoti avariniais stabdžiais! Būtina susigriebti, kai tik kūnas pradeda siųsti grėsmingus signalus: pakyla kraujospūdis, skauda galvą ar panašiai. Dažnai užklumpančios kvėpavimo takų ligos ar sloga gali reikšti: „Man viskas įgriso". Skrandžio ir virškinamojo trakto sutrikimai tarytum skelbia: „Visa tai mane nukamavo".

Vis dėlto nėra tokio stresų matavimo vieneto, kuris tiktų visiems. Kiekvienas žmogus krūvį pakelia nevienodai. Pavyzdžiui, jautrūs žmonės yra mažiau ištvermingi, nepasitiki savimi, juos labiau kamuoja rūpesčiai. Be to, jis arba ji dažniausiai nesugeba ištarti „ne", reiškiančio: iki čia, o toliau nė žingsnio.

## Pravartu užsibrėžti ribą!

Esama žmonių, kurie lengvai susidoroja su šešiolikos valandų darbo diena. Jie vadovauja įmonei, „lyg tarp kitko" augina tris vaikus ir visuomeniniais pagrindais darbuojasi keliose organizacijose. Atrodo, jų energija niekada neišsenka, o jie patys visada išlaiko dvasinę pusiausvyrą ir niekuomet nepersidirba. Vargu ar jie kada patiria perkrovas, viskas jiems sekasi lengvai ir be kitų pagalbos. Tad kur slypi tokios sėkmės paslaptis? Kuo šie žmonės skiriasi nuo išgyvenančių nuolatinius stresus?

Jie gerai žino štai ką. Savo stipriąsias, bet pirmiausia – silpnąsias puses ir ribas. Ir pastarųjų paiso, kol dar nėra jų pasiekę. Kitaip nei kai kurie kiti, jie tas ribas gali parodyti atvirai ir prireikus ištarti „ne": „Mielai padėsiu tau persikraustyti, bet tik ne šį savaitgalį". Tokie žmonės be jokių keblumų gali atsisakyti darbų ar užduočių. Jie žino, ką jau yra nuveikę ir ką dar nuveiks, jiems nebereikia dar ką nors įrodinėti ar visur kištis. Aplinkos kelia-

mus reikalavimus jie pasitinka su vidine ramybe. Daro tai, ką nori daryti, ir bendruomenės spaudimui nepasiduoda. Nedarydami tam tikrų dalykų, visai neblogai gyvena. Juk ne kiekvienas kopia į Everestą, ir dar šiauriniu šlaitu!

Kad ir kuriam žmonių tipui priklausytumėte, svarbiausia – jūsų pačių ribos. Tai, kas jus ilgą laiką slegia, jums asmeniškai ir kenkia. Taigi jei jaučiate, kad krūvis per didelis, ko nors reikia atsisakyti.

## Daugiausia įtampos užsikrauname patys

„Šiandien dar turiu išsiuntinėti kvietimus, paimti iš serviso automobilį, nupirkti šuniui ėdalo ir iššveisti vonią!" Jau vien pažvelgus į tokį mūsų laukiančių užduočių sąrašą, gali kilti įtampa. Kol nepuolėte į paniką, reikia teisingai paskirstyti laiką. Išsiuntinėti kvietimus prireiks 20 minučių, atsiimti automobilį ir grįžtant nupirkti šuniui ėdalo – 40, vonią galima iššveisti per dešimt minučių. Dažniausiai darbui atlikti prireikia kaip tik tiek laiko, kiek skiriama iš anksto! Peržiūrėję minėtą užduočių sąrašą, matome, kad teks užtrukti valandą dešimt minučių. Būkime dosnūs ir skirkime dar truputį, ir pamatysime, kad šiam užduočių sąrašui, regis, turėjusiam suryti begalę laiko, šį paskirsčius teisingai, teprireiks pusantros valandos. Tai, kas atrodė kaip kalnas, paskaičiavus beregint susitraukė. Laisvas vakaras išgelbėtas!

Daugiausia įtampos gyvenime kyla ne iš išorės, o yra „savos gamybos". Ir privačioje, ir profesinėje aplinkoje patys save kankiname, įsikaldami į galvą, neva viską turime daryti tobulai, neva kažką prarasime, jei nepamatysime kokio nors filmo, neperskaitysime kokios nors knygos, negausime kokios nors informacijos. Mus sutrikdo klausimas „Ką, tu dar nežinai?", tampame priklausomi nuo aplinkinių raginimo, neva tą italų filmą „būtiniausiai" turime pamatyti. Tęsti galima be galo: kad neiškristum iš ben-

druomenės, reikia išmanyti apie tam tikrus pasaulio kurortus, kultivuoti tam tikras sporto šakas, nešioti tam tikras rankines. Mes ir patys norime vis daugiau: vis geriau atrodyti, vis sportiškesnio kūno. Taip ir kankiname save iškeltais aukščiausiais tikslais, sunkiomis treniruotėmis, sekinančiomis dietomis. Siekdami profesinių tikslų, tobulinamės vakarais, dėl visų įmanomų seminarų aukojame atostogas.

Kad ir kokia būtų mūsų aplinka, vienokia ar kitokia socialinė įtampa mus lydi visada, nes žmogus iš prigimties jaučia poreikį bendrauti ir nuo ko nors priklausyti. Žinoma, įtampą prablaško sveika savikliova, ypač kai ji sulydyta su socialine kompetencija. Kai žinau, kas esu ir ką galiu, kai gyvenu darniai su savimi ir su savo aplinka, visi tie iš išorės kylantys reikalavimai nebetenka reikšmės.

Iš tikrųjų viskas padalyta sąžiningai: kiekvienas iš mūsų gauname 24 valandų parą, per kurią atliekame begalę veiksmų, nuveikiame daug darbų ir daug ką patiriame. Tačiau vis tiek negalime būti visa kur – ir tai yra gerai! Privalome būti atlaidesni sau ir kur kas dažniau patinginiauti. Tai ypatinga prabanga: paprasčiausiai kartkartėmis nieko neveikti ir neprivalėti dėl to kam nors teisintis! Įtampa kyla, kai pervertindami savo jėgas apsikrauname įsipareigojimais: jei šeštadienio vakare namo grįžtame vėlai, sekmadienio rytą kils keblumų nepavėluoti į sutartus pusryčius.

## Pravartu apibrėžti prioritetus!

Taigi, neišsiaiškinus prioritetų, nieko gero nebus. Reikia pasirinkti: arba viena, arba kita. Visai nesudėtinga, kai turite konkretų tikslą. Tai reiškia: savaitgalis skirtas poilsiui, todėl norėčiau išsimiegoti. Mėginu susitvarkyti taip, kad tuo metu manęs neslėgtų jokie įsipareigojimai. Prireikus galiu ką nors susitarti spontaniškai. Tomis dienomis manęs neslegia jokie terminai, galiu pano-

rėjęs tiesiog pasišlaistyti šen bei ten, pamiegoti, paskaityti, o gal ir padirbėti. Tokius savaitgalius aš vadinu „meškos dienomis", mat leidžiu sau atrodyti kaip „meška repečka", netvarkingai, nestilingai, vaikščioti basa, vilkėti dukslius, per didelius drabužius. Jau vien išvaizda tomis „laisvės" dienomis mane atpalaiduoja, išblaško vidinę įtampą.

## Kuo mažiau stresų laisvalaikiu

Laisvalaikis pirmiausia tam ir skirtas, kad atsikratytume darbo sukeltų stresų. Tačiau šiuolaikinį žmogų ne tik profesinėje aplinkoje, bet ir laisvalaikiu slegia bendruomenės keliama „prasmingos" veiklos įtampa. Itališkasis *dolce far niente*, saldus tingulys, mūsų prūsiškoje kultūroje tiesiog smerkiamas. Net kai žmogus nieko neveikia, tai turi būti įprasminta. Ir daugeliui tai sukelia didžiulį stresą! Taigi laisvalaikis vėl tampa darbu, tik kitaip išreikštu. Triūsdamas sode ar ėmęsis mėgėjiško namudinio amato, žmogus realizuoja kūrybines galias, be to, sode laiką leidžia beveik kaip gamtoje. Bet ir čia ribos tarp aktyvaus poilsio ir sunkaus fizinio darbo labai neaiškios! Mat tas, kuris stengiasi preciziškai išvaduoti sodą nuo piktžolių, savo laisvalaikio valandas paverčia darbo valandomis.

Sportas pirmiausia turi teikti malonumą. Bet sportas taip pat yra ir varžybos bei statuso simbolis. Sportinė ekipuotė parodo, koks žmogaus hobis, bet neįrodo, kad tas žmogus jį praktikuoja. Štai prieškambaryje it dekoracija stovi golfo lazdos – laukia savo valandos. Mes įsitikinę: jei tik panorėčiau... Šitaip nežinia kam ir įsigyjami daiktai – manome: jei jau turėčiau, jei jau būtų sumokėti pinigai, tikrai naudočiausi. Klaidinga mintis! Guli nepanaudoti net brangūs lengvojo kultūrizmo klubo nario bilietai, taip pat kaip ir abonementai į teatrą ar kitokios „priemonės", kuriomis norima save ar savo „blogąjį vidinį Aš" prispirti veikti.

Vienintelis dalykas, kuris čia dar funkcionuoja, žinoma, yra nerami sąžinė. Štai ir kyla dar daugiau išorinės įtampos. Ekipuotė įsigyta, o laiko trūksta, ir jo nenusipirksi!

Palikite ramybėje savo sąskaitą ir nuraminkite sąžinę, sportinę įrangą išsinuomodami, jei jums tikrai jos reikia – ir būtinai į namus! Taip išvengsite pirkimo, transportavimo, laikymo išlaidų. Kuriam galui rūsyje turi stovėti slidės, jei slidinėjate tik vieną savaitę per metus? Kam išlaidauti brangiam kalnų dviračiui, jei kurorte galima išsinuomoti kad ir naujausią modelį? Tas, kuris kiekvieną daiktą nori turėti savo, dažniausiai bijo gyvenime ką nors pražiopsoti arba pasijusti nuskriaustas. Kai kurie daiktai vieniems yra neatskiriamas padėties visuomenėje simbolis, kitiems – tik sunkinanti nuosavybė.

## Pravartu apkarpyti išlaidas!

Kodėl šitaip išlaidaujame pirkdami sportinę ekipuotę, jei svarbiausi sporto įrankiai visuomet su mumis: mūsų kojos! Porą sportbačių į bagažinę, ir tarp dviejų svarbių susitikimų jau galima įterpti pasivaikščiojimą. Žingsniuokite greitėliau, ir štai jums plačiai žinoma sporto šaka – ėjimas! Dar labiau padidinus tempą – bėgimas ristele. Viena pora batų – dvi sporto šakos! Neblogai, ką? Kai vedu seminarus kituose miestuose, vakarais dar spėju pabėgioti, taigi ne tik pamankštinu kūną, bet ir apžiūriu miestą.

Pasivaikščiojimas yra gera proga išpustyti iš galvos problemas ir apmąstyti įgytą patirtį, tai puikus būdas ne tik atgauti jėgas, bet ir nemokamai atsipalaiduoti! Labiausiai mėgstu vaikščioti stangria miško paklote, ji idealiai sugeria mano nuovargį. Bet tai galima daryti ir mieste: išlipkite viena stotele per anksti arba pasimėgaukite pasivaikščiojimu iki savo automobilio stovėjimo aikštelės.

Vasarą bagažinėje vežiojuosi ir maudymosi kostiumėlį bei rankšluosčių. Maudyklės ar ežero esama beveik kiekviename mieste ar prie jo. O terapinis vandens poveikis po įtempto susitikimo – tiesiog neįkainojamas! Per pusvalandį galima idealiai atsipalaiduoti! Ne viskas, kas teikia malonumo, turi būti brangu ar giliaprasmiška. Kartais padarykite ir ką nors „beprasmiško"! Kas tik šaus jums į galvą. Galbūt pasijusite smagiai, įsiropštę į medį, nors šiais laikais tai ir nėra sporto šaka. Atsipalaidavimas nereikalauja išlaidų! Ar bent kartą nakvojote miegmaišyje pievoje po atviru dangum? Nuostabus jausmas ir nebrangus malonumas.

### Kartais pravartu nieko neveikti!

Arba paprasčiausiai nieko neveikite, juo labiau kad toks metodas sparčiai populiarėja, jis oficialiai skelbiamas nauja sveikatingumo tendencija. Atsisėskite balkone, nuo visko atsiribokite, nieko negalvokite, stebėkite lapus ant medžio. Nieko neveikdami sustabdysite laiką! Arba, kad ir kur būtumėte, mėgaukitės vaizdu. Kelią į darbą stebėkite taip, lyg važiuotumėte juo pirmą kartą! Ar kada nors išvis atkreipėte dėmesį į kraštovaizdžio grožį? Nuostabiausi vaizdai driekiasi tiesiog priešais duris, mes gyvename tarp jų, bet labai dažnai net nepastebime. Važiuodami automobiliu stabtelėkite, išlipkite ir bent dešimt minučių stebėkite apylinkes: štai jums akimirka poilsio prabėgomis.

Nesvarbu kur nieko neveiksite, darykite tai sąmoningai dešimt minučių per dieną: paprasčiausiai nieko neveikite! Pavyzdžiui, galite vakare užsidegti žvakę, o dar geriau – ugnį židinyje. Ugnies stichija ir atpalaiduoja, ir pakeri. Žmogaus ryšys su ugnimi – archajinis. Ugnis ne tik dovanoja šilumą, bet yra tarsi jungtis ir atsipalaidavimo šaltinis. Žiūrėdami į ugnį, galime visiškai užsimiršti, pasijusti nuo visa ko pasislėpę.

## Kuo mažiau visuomeninių įsipareigojimų

Laisvalaikis jau seniai virto pailgintu darbo laiku. Aludėje svarstomi privačių statybų projektai, golfo ar kokiame kitame klube pasiskirstomos pareigos, pietaujant užmezgami verslo santykiai. Štai ir kankinasi žmogus nuobodžiuose vernisažuose lėkštai šnekučiuodamasis, nors tuo metu gal mielai gulėtų vonioje namie. Neatmeta mirtinai įkyrėjusių kvietimų papietauti, praleidžia vakarus su žmonėmis, kurie jam visiškai nieko nereiškia. Ar iš to tikrai būna kokios naudos – kas dabar pasakys? Kai kurie žmonės šliejasi prie partijų ne tiek dėl to, kad domisi politika ar pritaria jų tikslams, kiek dėl to, kad šitaip tikisi didesnių galimybių užmegzti verslo santykius. Įsitikinimas, esą reikia visur ir visada dalyvauti, nes kitaip ką nors „pražiopsosi“, kelia siaubingą įtampą. Priedermė pasirodyti žmonėse, kad neliktum nuošalėje ar kad reikiamoje vietoje sutiktum reikiamus žmones, dažniausiai būna mitas! Kartą tiesiog paklauskite savęs: „Ar iš tikrųjų ką nors prarasiu, jei ten nenueisiu?“

## Pravartu praleisti vakarą su draugais!

Aš pati šalinuosi kai kurių visuomeninių įvykių, jei žinau, kad šnekos ten man bus atgrasios. Į parodos atidarymą einu tik tada, kai mane domina menininko kūryba. Remdamasi savo patirtimi, galiu drąsiai tvirtinti, kad tokio pobūdžio sambūriuose dar nė kartelio neužmezgiau darbui naudingų santykių. Žmonės, tikėdamiesi būsimos naudos, aukoja brangų savo laiką, užuot praleidę jį sau malonioje draugijoje. Tai, beje, tas pat, kas moteriai tikėtis, kad polo aikštėje sutiks vyriškį visam gyvenimui. Žinoma, polas – nieko bloga, jei tik žmogus myli arklius ir jam patinka minkyti veją.

## Šalin stresus per atostogas!

Kas nemėgsta keliauti ir naujų pažinčių? Vienintelė priežastis, dėl kurios tolima kelionė mane baugina, yra stresas prieš ją ir po jos. Tam, kad galėčiau vos savaitę palikti savo biurą be priežiūros, turiu dirbti daugiau nei paprastai, neretai netgi pusę nakties prieš išskrisdama. Grįžusi patiriu apkrauto rašomojo stalo kerštą ir turiu tarsi „išpirkti kaltę" dėl to, kad buvau dingusi. Ne tik atsakingieji darbuotojai žino, apie ką kalbu.

Atostogos kur nors toli nuo namų atitolina nuo kasdienybės ir laiko, ir erdvės prasme. Kartu atostogos sukelia ir pasirengimo stresą, baimę pavėluoti į lėktuvą, psichologinę įtampą dėl pačios kelionės, finansinę įtampą dėl išlaidų, o dar derėtų nepamiršti ir psichologinės įtampos, kurią žadina kiekvieno šeimos nario ilgesys. Jei atostogas „perkame", norėdami patirti gražiausias akimirkas per visus metus, o atostogaudami vien vaidijamės ir kenčiame neviltį, jos virsta pačiu bjauriausiu laikotarpiu per metus. Pastarąją vasarą savaitę praleidau Graikijai priklausančioje Santorino saloje. Be abejonės, tai rojaus kampelis, bet tai pajunti tik tada, kai sėkmingai ten atsiduri. Man teko patirti sudėtingą lėktuvo tūpimą, ir tai kaipmat išblaškė visą išankstinį džiaugsmą. Audros virš salos skrydį pavertė siaubo kelione, ir man liko tik klausti savęs: „Ką, po teisybei, aš čia veikiu?" Savaitė poilsio man visuomet baigiasi skrydžio atgal stresu, taigi grįžus neretai tenka ilsėtis namie nuo atostogų. Blogiausia, kad tokių atostogų balansas dažnai būna neigiamas. Todėl būtina paklausti savęs, ar už laiko ir finansines sąnaudas tikrai gausi pageidaujamą poilsį.

## Pravartu mėgautis akimirkomis!

Atostogos daugeliui yra mėginimas pabėgti nuo nepasitenkinimo darbe ir kasdienybės problemų. O jei poilsis virsta neviltimi,

tai dažniausiai dėl to, kad viską palikus namie „save“, deja, vis tiek tenka pasiimti. Tad be brangių kelionių galima ir apsieiti.

Asmeniškai aš geriausiai pailsiu per homeopatiškai – trumpomis atkarpomis – dozuojamas atostogas. Daug dėmesio skiriu savo buto ir balkono apstatymui, mat namuose noriu jaustis iš tiesų patogiai. Kartą per savaitę valandą praleidžiu balkone, skaitydama saulėkaitoje ir šitaip kaupdama jėgas likusiai dienos daliai. Kas nors mažas neretai gali atstoti didelį! Pasimėgaukite tokiomis „itališkomis“ gyvenimo akimirkomis. Tačiau ir verslo kelionė gražią dieną puikiomis apylinkėmis gali tapti „trumpomis atostogomis“. Štai važiuoju Reino slėniu, gėriuosi kraštovaizdžiu ir, skyrusi šiek tiek laiko, pagaliau apžiūriu prie greitkelio stovinčią bažnytėlę, pro kurią važinėju jau šitiek metų ir kurios dar niekada nesu mačiusi iš vidaus. Atostogomis gali tapti ir kavos puodelis po susitikimo. Atsisėdu gatvės kavinėje saulėkaitoje, atsipalaiduoju, stebiu žmones ar paskaitinėju laikraštį. Po pusvalandžio jau pasijuntu pailsėjusi.

## Kuo mažiau stresų po darbo

Kiekvienas pažįstame žmonių, kurie, regis, niekada negali atsipalaiduoti. Štai kad ir mano draugė Eva. Smagiai sėdime sau italų užeigėlėje, šeimos toli, o ji negali kalbėti apie nieką kitą, tik apie namus ir vaikus. Kartais tai gerokai nervina! Visai kitaip elgiasi mano draugė Angelika: ji per kokias penkias minutes papasakoja visas naujienas apie šeimą, o tada sako: „Štai, ši tema baigta“.

Jau seniai nebepietauju su jokiais kitais pažįstamais, nes jie valandų valandas su smulkiausiomis detalėmis pasakoja apie savo – ak, kokius svarbius! – darbus. Deja, buhalterinės subtilybės mane domina taip pat menkai, kaip ir akcijų kainų šuoliai biržoje. Tokiais atvejais vienintelė išeitis – mėginti aktyviai pa-

kreipti pokalbį kita linkme arba susitikimus su panašiais žmonėmis apriboti puodeliu kavos. Mat tokie „šnekučiai" dažniausiai nepastebi, kad jų monologai tik juos pačius ir tedomina. Pasakykite jiems tai. Demonstratyviai pasižiūrėkite į laikrodį: „Siūlau tau per penkias minutes baigti pasakoti apie savo darbą, o tada keisime temą. Sutarta?"

Beveik kiekvienam reikia laiko apgalvoti darbo dienos įspūdžius, atsikratyti susikaupusio apmaudo ar paprasčiausiai atsiriboti. Vyrams galbūt reikia pusvalandžio „atvėsti", pasižiūrėti televizorių, tada juos galima kalbinti. Tiems atsakingiesiems, kurie labai sunkiai atsiriboja nuo darbo reikalų, patartina niekuomet negyventi tame pačiame pastate, kuriame įsikūręs jų biuras. Jeigu jau sunku atsiriboti mintimis, reikia stengtis tai padaryti bent erdvės prasme. Kitaip toks darbuotojas girdės biure skambant telefonus ir kilnos ragelį net šeštadieniais. Darbas namuose suponuoja discipliną arba tingėjimą. Man būdingi abu šie bruožai, todėl darbą ir butą po vienu stogu jau daugelį metų mintyse esu griežtai atskyrusi. Žinoma, esu susikūrusi tam tikras taisykles: bet kokias mintis apie darbą, mokesčius ar sąskaitą banke palieku už miegamojo durų. O jei kartais negaliu atsiriboti, keliuosi ir nulipu į apatinį aukštą, kad pagalvoti galėčiau ten.

## Pravartu sąmoningai atsiriboti!

Kiekvienam derėtų susirasti savus, veiksmingus atsipalaidavimo būdus, kitaip gali nukentėti sveikata. Viena iš galimybių – „apvalyti" dvasią per meditaciją. Žinoma, tas, kuriam šis metodas netinka, ras kitų. Jūsų tikslas – vienaip ar kitaip, bet sąmoningai atsiriboti. Taigi leiskite sau „pereinamuosius laikotarpius" ir nusistatykite aiškią cenzūrą: automobilyje dar galima galvoti apie darbą, tačiau išlipus darbas turi likti viduje. Taip pat geras būdas yra namie persirengti visus drabužius ir šitaip darbą tarsi nusimesti. Svarbu visuomet daryti tai sąmoningai. Be to, prieš iš-

eidami iš darbo galite persiauti ir „darbinį apavą" palikti biure. Jei ir namie vis dar galvojate apie darbo reikalus, sėskite į automobilį ir pavažiuokite tuo pačiu keliu atgal. Kelią nuo stovėjimo aikštelės iki buto durų taip pat galima išnaudoti: su kiekvienu žingsniu palikite ant grindinio po dalelę darbo rūpesčių.

Kad darbas nesekiotų iš paskos, galima sugalvoti daug ką: kiekvieno mūsų vaizduotė gana turtinga, kad rastume asmenines atsiribojimo strategijas. Tam reikia ne tiek sąnaudų, kiek nuovokos!

## Daugiau kalbos kultūros

Plepalai yra seni kaip pasaulis ir niekada nepraras savo žavesio. Jais gyva visa spauda ir televizija, pernelyg priartinanti mus prie žmogiškųjų problemų ir svetimų nuopuolių. Čia mums neretai koją pakiša smalsumas, nesvetimas žmogiškajai prigimčiai. Tiems, kurie ypač imlūs kitų gyvenimų istorijoms, neretai trūksta „gyvybingumo" savame. Patys jie mažai ką patiria, galbūt stokoja socialinių ryšių ir jaučia tik kitų gajumą. Dažniausiai net nepastebime, kad toks kišimasis iš tikrųjų yra nederamas „piktnaudžiavimas valdžia". Tad žodžiais knisamės po svetimus gyvenimus, neprašomi sprendžiame kitų problemas ir primityviai išvedžiojame spėliodami, kaip jiems seksis toliau.

Vis dėlto ir žodžiai yra energija, kuri mus gali sustiprinti ar išsekinti. Kiek laiko per dieną sugaištate „primestiems" pokalbiams, kai jums nė neleidžiama pasirinkti temos? Juk kartais visiškai nepažįstami žmonės iškloja mums savo asmenines arba, dar blogiau, kitų žmonių, kurių patys niekada nebuvo sutikę ir tikriausiai nesutiks, problemas. Tokia priverstinė pažintis su trečiųjų asmenų privačiu gyvenimu dažniausiai būna labai nemaloni. Čia galėtų padėti atvira ir mandagi frazė: „Klausyk, neįsižeisk, bet man nelabai įdomu!"

Nesu nusiteikusi prieš vadinamąjį lengvą pokalbį: jis yra tarsi socialinis glaistas, neretai sušildantis ryšį tarp žmonių ar tampantis kitų temų įžanga. Pradedant pokalbį, galima užsibrėžti ir laiko ribas: „Turiu tik dešimt minučių, o mes juk ketinome pakalbėti X tema". Geriausiu atveju šitaip einama tiesiai prie reikalų. Vis dėlto kyla klausimas, kaip per pokalbį tinkamiausia reaguoti į temas, kurios mums nemalonios arba neįdomios ir į kurias nenorime gilintis. Tuomet turime patys keisti temą arba nesikišti į pokalbį – iki tam tikro momento, o gal ir visai. Jums pasiųsto kamuoliuko verčiau neatmušti, kitaip teniso partija užsitęs, ir tada jau niekaip neberasite išeities.

## Žodžiai taip pat yra energija

Kartais peržengiame ribas, žodžiais persiropščiame per aptvarus ir rausiamės svetimuose gėlynuose. Pamirštame, kad taip elgtis nedera. Jeigu nenorite dalyvauti tokiame pokalbyje apie kitus žmones, pirmiausia padės tylėjimas. Jokių komentarų, jokio linkčiojimo, jokio pritarimo. Jei pašnekovas niekaip negali pakeisti temos, padarykite tai patys: „Ar negalėtume pakeisti temos? XY elgesys manęs nedomina". Dažnai pasitaiko, kad nejučia įslystame į tokį pokalbį, išsakome savo nuomonę ir staiga pasijuntame lyg pataikę į nevykusį filmą. Tad eikite lauk! Lauk iš kino teatro! Niekas neužkimšo jums burnos, taigi pokalbio eigą galite pakreipti visiškai kita linkme.

Žodžiai taip pat yra energija, ir išspinduliuota ji sugrįžta. Žodžiai linkę išsipildyti, tad būkite atsargūs! Apkalbėdami kitą žmogų, užsitrauksite tą patį! Čia galioja paprasta taisyklė: apie kitą valia pasakoti tik tai, ką pasakytumėte jam pačiam į akis. Tad apipilkite kitus tylėjimo auksu ir nevaidinkite susidomėjusių. Pavyzdžiui, aš visada netenku žado, kai prašnenkama apie mokesčius ir banko sąskaitas. Lygiai taip pat pasijuntu bejėgė, kai kas nors ima smulkiai pasakoti apie vaikų ar vaikų vaikų gy-

venimą ir tarpusavio santykių problemas. Net kai paklausia nuomonės, visada galima tarti: „Neturiu ką apie tai pasakyti". Tas, kuris niekaip nesugeba pajusti jūsų atsiribojimo, pats yra kaltas! Be to, galima ir pasidomėti pašnekovu, tikslingai paklausinėti jo, kaip gyvena, kaip sekasi darbe. Per pokalbį tikrai surasite temą, kuri sudomins abu.

Norintieji sužinoti daugiau gali specialioje elgesio literatūroje pasiskaityti, apie ką ir kokiomis aplinkybėmis daugiau ar mažiau tinka kalbėti viešumoje, pavyzdžiui, restorane. Savaime suprantama, ligos, kūno funkcionavimas ir panašios nemalonios temos nedera prie stalo. O gal jums smagu klausytis, kaip stalo kaimynas dėsto savo ligos simptomus? Tam tikrų profesijų atstovai prie stalo taip pat neturėtų pasakoti apie savo darbo kasdienybę. Pavyzdžiui, chirurgai ir patologai. Jei vis dėlto nenoromis tapote tokio pokalbio tarp stalo kaimynų liudininku, siūlytinos dvi išeitys: galite atsistoti, garsiai atitraukdami kėdę, ir ištarę „Labai įdomu, papasakokite daugiau" vėl atsisėsti. Taip pat galima nesiklausyti ir susitelkti savam pokalbiui. Neretai praverčia prie stalo susėsti taip, kad tas, kuris garsiai pasakoja, neatsidurtų veidu į klausytojus. Tokiais atvejais pokalbis dažniausiai prityla.

## Šalin dvasios šiukšles!

Jokie mūsų reikalavimai savo kūnui neapsieina be pasekmių. Ilgalaikis nepakankamas maitinimasis anksčiau ar vėliau nulemia sveikatos sutrikimus. Juk žmogus yra tai, ką jis valgo, pripažįstama šiandien. Bet žmogus yra ir tai, ką jis skaito, klauso ir žiūri. Iš televizijos, žiniasklaidos ir pokalbių gaunamas dvasinis „penas" palieka pėdsakus ir formuoja žmogų. Tai, ką gauname per pojūčius, vėliau tarpsta mūsų vidiniame pasaulyje. Todėl natūralu rūpintis to, ką suvartojame, kokybe, klausti savęs: ar visa tai man kenkia, ar yra naudinga?

Kiekvienam suprantama, kad valanda judėjimo gryname ore yra naudinga, o valanda, praleista transporto spūstyje, kvėpuojant išmetamosiomis dujomis, žalinga. Tuomet kodėl kiekvieną mielą vakarą neriame į dvasiškai „kenksmingas medžiagas", apsunkindami save trečiarūše informacija? Televizija priskirtina prie didžiausių mentalinių „aplinkos teršėjų". Ji paralyžiuoja, paverčia liguistais suglebėliais. Televizija iš pat pradžių slopina bet kokį dialogą, įkyriai lenda į akis. Bent jau kol ta dėžė įjungta.

Visa, ką gauname per pojūčius: ar skaitome knygą, ar kalbamės, ar klausome muzikos – veikia mūsų savijautą. Tai labai gerai matyti pažvelgus į vaikus. Niekas jų taip neužburia, kaip ekrane judantys paveikslėliai. Televizija nuolat piktnaudžiauja savo kaip auklės galimybėmis, o vaikai piktnaudžiauja ja! Stebėkite vaikus, sėdinčius prie televizoriaus – jie sužavėti ir tarsi pakerėti. Regimi vaizdai įsirėžia mažose jų sielose, juk vaikai dar nesugeba atskirti tikro nuo pramanyto. Jau prieš daugelį metų ištirta, kad televizijos – beje, kitaip nei kino – poveikis dešiniajam smegenų pusrutuliui yra tiesioginis ir nefiltruojamas. Televizija tiesiogiai veikia mūsų jausmus, o protas nefiltruoja turinio. Beje, tas pat pasakytina ir apie judančius paveikslėlius asmeninio kompiuterio monitoriuje, t. y. kompiuterinius žaidimus.

Daugybė vaikų bei suaugusiųjų ištisas valandas leidžia su šiomis komunikacijos priemonėmis, nors patys skundžiasi laiko stoka. Ilgas valandas žiūrėdami televizorių, kai kurie žmonės dar ir užmiega prie ekrano. Miegantis žmogus ypač atviras subtiliems dirgikliams ir informacijai. Jei kitą dieną jis ne ką teprisimena iš transliacijos, kurią pramiegojo, turinio, tai dar toli gražu nereiškia, kad ji nepaliko jokio pėdsako jo sielos gilumoje.

## Pravartu pasirinkti sveiką dvasinį peną!

Darbo vietoje esame saugomi įstatymo: pavyzdžiui, MKD (Maksimalios Koncentracijos Darbovietėje) vertė apibrėžia, kiek ilgai galime dirbti esant vienai ar kitai kenksmingų medžiagų ore koncentracijai. Kitos direktyvos nurodo, kokio maksimalaus garso stiprumo sąlygomis galime dirbti be ausinių. Tačiau niekas nekontroliuoja, kam mes pasmerkiame savo ausis roko koncerte. Nėra kam ginti mūsų nuo mūsų pačių! Jokia instancija netikrina, ką skaitome ir žiūrime, į kokius dvasios teršalus patys neriame. Taigi kiekvienas žmogus pats atsako už savo dvasios, proto ir kūno gerovę.

Ko galite reikalauti iš savęs ir savo vaikų? Pusiau juokais užveskite sąskaitybos knygą ir fiksuokite joje prie televizoriaus praleidžiamą laiką. Įvertinkite, ar šis laikas praleistas naudingai, ar iššvaistytas vėjais? Ar liko bent kiek laiko pabėgioti miške? Aplankyti draugus? Arba profesiniam tobulėjimui ar papildomam darbui ne visu etatu, kuris padėtų įgyvendinti ilgai puoselėtą svajonę? Pamatysite: atsikračius televizinio kvaišalo, daug ką galima nuveikti.

## Kuo mažiau smulkių „pa-tarnavimų"

Žinoma, aš, lygiai taip pat kaip ir jūs, visada pasirengusi padėti kitam. Tik kartais nesugebu įvertinti padarinių, kuriuos gali sukelti (neva) smulkūs patarnavimai. Ne šiaip sau žodyje „patarnauti" telpa žodis „tarnauti". Štai ir tarnaujame kiekviename žingsnyje! Ir net neprieštaraudami, mat širdies gilumoje norime patikti kitiems.

Po vienos paskaitos viena dalyvių pasiteiravo manęs apie tam tikrą projektą. Kadaise buvau paskelbusi straipsnį panašia tema, tad pažadėjau klausytojai jį nusiųsti, nors nelabai prisiminiau,

kada ir kur jis buvo spausdintas. Po kelių dienų moteris elektroniniu paštu priminė man pažadą. Noromis nenoromis teko raustis po senus žurnalus. Tai, šiaip ar taip, sugaištas pusvalandis. Paskui dar – kopijuoti, rašyti adresą ant voko, gabenti laišką iki pašto dėžutės. Jeigu imsime tenkinti visus panašius prašymus, tokiems smulkiems patarnavimams kasdien sugaišime ištisas valandas. Tam, kuris ko nors pageidauja, tai iš tiesų mažmožis. Bet kadangi prašo, deja, ne vienas, visus pageidavimus patenkinti tampa gana sudėtinga. „Ar negalėtum greitai parūpinti man spalvų derinio?" – tai reiškia, kad turiu išpakuoti spalvų vėduoklę, surasti tinkamą derinį, pasiųsti faksu į įmonę lydraštį su spalvos numeriu, vėliau derinį išimti iš voko ir įdėti į kitą voką, sumokėti pašto išlaidas, surasti adresus, juos užrašyti, nunešti voką iki pašto dėžutės – iš viso pusė valandos darbo, kurio smulkiu patarnavimu jau niekaip nepavadinčiau.

Internetas – tai dar daugiau tokių kuklių pageidavimų. Greitai nustatyti miegamajam tinkamą vietą pagal *Feng Shui*, patarti, kokios spalvos labiausiai tinka virtuvei, suteikti tik truputį informacijos, kur geriausia įrengti sodo tvenkinį. Akivaizdu, jog kai kurie žmonės įsitikinę: kas nekainuoja, neturi ir vertės. Todėl galima reikalauti tos ir dar anos informacijos! Dabar į tokius klausimus atsakau, trumpai nurodydama, kad konsultuoju tokiomis ir tokiomis sąlygomis už tokią ir tokią kainą.

O ar jūs kartais nepasijuntate lyg pervažiuoti? Štai draugė klausia: „Ar rytoj turi laiko?" ir, vos tik atsakote teigiamai, išberia: „Šaunu, tuomet tikrai galėsi valandą pagloboti mano vaikus". Jus ir vėl pričiupo. Tik tada susizgrimbate, kad pernelyg lėtai reagavote, o dabar nebedrįstate atsisakyti. Vienintelis šią savaitę jūsų laisvadienis išgaravo. Tokių žabangų apstu visur: „Ar nenuvežtum manęs į oro uostą... ar nepadėtum persikraustyti... ar nebrūkštelėtum man recepto... ar nepaskolintum grąžto?" Instinkto paakinti reaguojate paslaugiai ir pernelyg greitai leidžiatės suviliojami ištarti „Taip". Būkite atsargūs, šie smulkūs

patarnavimai gali virsti tikra blokada, kainuosiančia daug laiko, energijos ir pinigų. „Ar negalėtum užvažiuoti, paimti mano rankinę ir nuvežti ją į stotį?" iššifravus reiškia: aplinkiniu keliu važiuoti į geležinkelio stotį, ieškoti vietos automobiliui pastatyti, ieškoti bagažo skyriaus, stovėti eilėje, mokėti už saugojimą, spūsties metu grįžti per miestą – be kelių eurų, beregint paaukota dar ir pusė dienos. Tokie besaikiai patarnavimai nepatyrusiems minkštuoliams yra tikras pratybų laukas: mat ištarti frazę „Ne, deja, to padaryti negalėsiu" puikiausiai galima išmokti.

## Pravartu sakyti „Ne"!

Kodėl daugumos žmonių (pirmiausia moterų) kalbos lobyne šis žodelis beveik neaptinkamas? Esama sekretorių, kurios nesugeba telefonu pasakyti: „Man labai gaila, viršininkas šiuo metu kalbėti negali". Pirmiausia todėl, kad kitame laido gale – vyriškis. Padėtis atrodo beviltiška, galima pamanyti, kad būtinybė ištarti „Ne" daugumai moterų, ypač vyresnio amžiaus, sukelia fizinį skausmą! Vis dėlto išmokti pasakyti „Ne" gali kiekvienas. Pradėkite kad ir mėsininko krautuvėlėje. „Ar nieko tokio, jei gabalas sveria truputėlį daugiau?" Paprasčiausiai ištarkite „Ne". Kodėl, niekam neturi rūpėti, jūs neprivalote teisintis. Daugiau jūs nenorite, ir tiek. Štai matote, jūs iš tiesų nusiperkate tik šimtą gramų kumpio ir dar sutaupote pinigų. Pardavėja gal kiek ir nustebusi, bet tai jau jos rūpestis. O juk dėl to, kad ištarėte „Ne", dangus ant galvos niekam neužgriuvo...

O kaip dažnai draugės su savo begalinėmis paskalomis ilgai nepaleidžia mūsų nuo telefono! Atrodo, būtų taip paprasta pasakyti: „Klausyk, dabar aš visiškai neturiu laiko". Bet širdis neleidžia mums taip pasielgti, o paskui skundžiamės, kad vagiamas mūsų laikas. Kai kurių profesijų atstovai, pavyzdžiui, prekybos agentai ir aukų rinkėjai, nuolat naudojasi žmonių nesugebėjimu ištarti „Ne". O trumpas ir aiškus „Ačiū, ne" be jokių įmantry-

bių ir pasiteisinimų neretai veikia stebuklingai. Labai nenoriai sakome „Ne“, mat toks jau mūsų būdas: nieku gyvu neįžeisti kito, nepakenkti. Mes jų užgauti nenorime, o ką jie daro mums? Savaip pergudrauja. Nenorime įžeisti pro duris besibraunančio prekybos agento. Ber ar kas nors *mus* nuo jo išgelbės?

Mūsų antipatija žodeliui „Ne“ naudojasi ir prekeiviai. Daržovių pardavėjas manęs visuomet paklausia „Ar jau viskas?“ ir dažniausiai sulaukia atsakymo „Taip“. Ištarti „Taip“ kur kas lengviau. Tas pardavėjas gerokai padidintų savo įmonėlės apyvartą, jei pokalbį su pirkėju baigtų klausimu „Ar galima pasiūlyti dar ko nors?“ Tokiu atveju klientas turėtų sakyti „Ne“, bet tam jis „per gerai išauklėtas“, taigi verčiau dar ką nors pirktų!

## Liaukitės siekę tobulybės per jėgą!

Jos šypsosi iš plakatų ant sienų, šoka reklamoje, jų apstu romanuose. Su pasakų princesėmis jas sieja viena detalė: iš tikrųjų jos neegzistuoja, šitos supermoterys, jos – mitas! Tai – netikros daugiafunkcinės namų šeimininkės ir karjeristės, kurios jau iš pat ryto stilingai apsirengusios pusryčius vaikams patiekia avėdamos aukštakulniais, bučiuoja sutuoktinius, veža atžalas į mokyklą, paskui sklendžia į biurą, lyg tarp kitko kopia karjeros laiptais, suka Žemės rutulį, lengvojo kultūrizmo klubuose šlifuoja modelio kūną, po sekinančio apsipirkinėjimo skubiai patiekia šeimai vakarienę vien iš sveiko maisto produktų, išlyginusios skalbinius dar paskaito vaikams pasaką prieš miegą ir tada virsta tobulomis meilužėmis.

Įtampą dėl įpročio bet kurioje srityje siekti tobulybės mums sukelia aplinka, be to, įtampa tūno ir giliai mumyse pačiuose. „Kad ir ko imčiausi, darysiu puikiai!“ – iš tiesų prasminga pozicija. Tačiau mes norime viską daryti ne puikiai, o „dar puikiau“, todėl gerokai iškeliame kartelę. Skaitome atitinkamą literatūrą ir

lankome kursus, kad tik tobulai auklėtume vaikus. Jeigu vaikai „nefunkcionuoja" kaip dera, vadinasi, esame netikę ugdytojai. O juk iš tikrųjų esate tobuli! Taip, jūs esate tobuli! Argi jūs – ne pačios geriausios motinos, kokios tik šiuo metu galite būti? Argi jūs – ne patys geriausi sutuoktiniai, kokie tik šiuo metu galite būti? Viskas klostosi kuo puikiausiai, tik būkite savimi. Tiesiog būkite švelnesni sau, vertinkite save atlaidžiau, nepabrėžkite savo trūkumų. Padaryti viską, ką sugebi – jau tobula!

Kartu su milžiniška įtampa, kylančia iš aplinkos, slegia ir privataus bei profesinio gyvenimo tobulybės siekis. Jį papildo visuomenės keliami reikalavimai – žūtbūt siekti sėkmės ir paviršutinio tobulumo. Tokie reikalavimai prislėgė ir vyriškąją giminę. Jau ir jie kaip pamišę rūpinasi idealiu svoriu, kamuoja save dėl lygaus it skalbimo lenta pilvo, privalo gerai atrodyti, būti sėkmės kūdikiai, dėmesingi klausytojai ir neprilygstami linksmintojai. Maža to, svajonių vyriškiai dar turi būti kuklūs kaip dalai lama ir ištikimi kaip kaimyno šuo! Štai ir kyla įtampa, kurią vargu ar gali ištverti koks nors vyras.

Tas, kuris linkęs į perfekcionizmą, sunkiai patiki darbus kitiems, net indų plovimą – savo vaikams. Jam arba jai beveik neįmanoma padėti. Jei žmogus reikalauja iš savęs pernelyg daug, suprantama, kad to paties jis reikalauja ir iš kitų. Tokie reikalavimai labai greitai viršija partnerio ar vaikų jėgas, jie ima nepasitikėti savimi, pradeda nuolat baimintis neatitiksią lūkesčių. Jei esate tobula virėja, ar galite iš savo vyro tikėtis, kad ir jis ims virti? Šioje srityje jis niekada jums neprilygs, todėl verčiau nė nelįs į virtuvę. Jei aš pati vargiai patenkinu profesinius reikalavimus, kuriuos iškeliu sau, kaip galiu to norėti iš partnerių ar kolegų?

Tobulybės siekėjams reikia išmokti perkelti atsakomybę kitiems, antraip anksčiau ar vėliau ims grėsti fizinis ir dvasinis žlugimas. Kodėl netikite, kad kokį kartą ir vaikai gali patiekti šeimai karšto maisto? „Jei savaitgaliui išvyksiu, namuose viskas apsi-

vers aukštyn kojomis!" O kas, jei po poros dienų įsitikinsite, kad ir be jūsų sutuoktinis ir vaikai namie puikiausiai tvarkėsi? Kad nei triušis peralkęs, nei virtuvė skęsta šiukšlėse? Ogi štai kas: gali atsitikti taip, kad ne tik neapsidžiaugsite, bet jums dar ir suges nuotaika. Mat suvokti, kad šeima kurį laiką gali išsiversti ir be jūsų, sėkmingai pakeisti jus namų ruošoje, jums, perfekcionistei, gali būti skausminga – ypač jei pabrėžiate savo sugebėjimus, o ne vidines vertybes.

## Pravartu drąsiai klysti!

Tobulybės reikalavimas iš savęs lemia siekį nuolat tobulinti ir kitus. Restorane stebėti, kaip beviltiškai padavėjas nesugeba atlikti savo darbo, perfekcionistui gali būti tikra kančia. Todėl, kad jis – įkyrus visažinis. Nuolat randa ką patobulinti savo aplinkoje ir kitų žmonių elgesyje. Visur ir visada neprašomas kišasi su savo tariamu „paslaugumu". Žinau, ką kalbu! Aš pati esu lakios vaizduotės, linkusi viską spręsti savarankiškai, ir tenka gerokai pasistengti, kad nuolat nesikiščiau į kitų žmonių gyvenimus. Tik įsijautusi į situacijos komizmą galiu išsidrėbusi mėgaudamasi stebėti, kaip kitas kaunasi su šezlongu, užuot puolusi brukti pagalbą. Tarti sau: „Tai ne tavo reikalas, kiti keliai taip pat veda į Romą, ne tik tavasis" – pirmasis perfekcionisto žingsnis siekiant atsiriboti nuo kitų gyvenimo. Neprašyti patarimai prilygsta tikrai „pylai": žmogus pasijunta negabus, mažas ir elgiasi taip, tarsi būtų „išbartas".

Tuo tarpu kiekvienas yra tobulas toks, koks yra! Dėl smulkių klaidų ir trūkumų kiekvienas esame vis kitaip žavingas! Perfekcionistams būtina išmokti klysti, išmokti susitaikyti su „raukšlių žavesiu". Ar žinojote, kad Rytuose, audžiant garsiuosius kilimus, visada tyčia paliekama viena klaida? Mat noras gyventi be klaidų laikomas puikybe. Vienintelis, kuriam palikta tokia teisė, yra Alachas!

## Intarpas: be balasto gyventi lengviau!

Daugumoje butų ir įmonių karaliauja panašus chaosas: kiekvienas turime daugiau ar mažiau šlamšto. Koridoriuose kliuvinėjame už dėžių ir pakuočių, rašomieji stalai lūžta nuo popierių naštos. Įpratote prie netvarkos, o gal atvirkščiai, ji erzina jus? Kiekvienas daugiau ar mažiau esame prisirišę prie savo daiktų ir atsisveikiname su jais nenoriai. Rūšiuojame juos, perkame jiems spintas, kraustomės su jais iš buto į butą, krauname juos tai viename kampe, tai kitame, nors, po teisybei, tie daiktai mums nereikalingi arba jau seniai nenaudojami.

Vienas kolekcionuoja pašto ženklus ar lokomotyvų modelius, batus, knygas, kvepalų buteliukus. Kitas renka viską, kas tik įmanoma, mat gal kada nors kur nors dar panaudos, o iš tikrųjų turbūt gaila išmesti. Kraštutiniu atveju tokio keistuolio butas anksčiau ar vėliau virsta šiukšlynu, iš kurio šeimininkas be kitų pagalbos nebeišsikapsto. Tačiau nors ir retai, pasitaiko ir tokių, kurie išmeta viską, kas tiesiogiai nesusiję su gyvenimu. Tokio tipo žmonės mėgsta lengvumą, jie nenori apsisunkinti nebūtinu balastu. Vis dėlto daugumai mūsų atsisveikinimas su daiktais – skausmingas procesas. O nuolatinį daiktų ieškojimą, tvarkymą, dėliojimą ir visus su jais susijusius nemalonumus mes išgyvename kur kas lengviau.

Tačiau sendaikčiai mus varžo! Jie eikvoja laiką ir pinigus, užima vietą spintose ir erdvę. Sendaikčiai sekina energiją ir alina. Daugybė žmonių dėl jų prastai jaučiasi, sendaikčiai apsunkina santykius, veikia vaikus, kelia namuose sumaištį ir neviltį! Sendaikčiai – sąstingis, žlugdantis asmenybės tobulėjimą. Faktas: kai negalime atsisveikinti su senu šlamštu, mūsų gyvenime negali įvykti nieko nauja. Ar norite pasukti nauja kryptimi? Kas nors turi pasikeisti? Tad imkitės permainų namuose: šlamšto pašalinimas iš būsto yra išorinis vidinių pokyčių impulsas.

Išsikuopti butą ir savo gyvenimą kiekvienam tik į naudą. Tai pigu, labai paprasta ir tiesiog kvepia sėkme. Pajuntame nepaprastai stiprų palengvėjimą ir laimę. Neapsakomas jausmas, kad valdai savo gyvenimą, turi daugiau erdvės ir laiko, rečiau prisireikia ko nors ieškoti. Pasekmės tiesiog nuostabios: vos spėjai ką nors paaukoti, su kuo nors, galbūt su kokiomis nors mintimis, atsisveikinti, o štai tave jau aplanko kažkas nauja. Lyg būtų tik ir laukę laisvos erdvės sklypelio. Juk tik ko nors atsikratydami sukuriame vietos naujovėms. Išsikuopkite namus ir gyvenimą, pagaliau atsikratykite balasto ir pamatysite: staiga išmokote skraidyti!

Kad ir ką veiktumėte, klauskite savęs:

- Ar tai suteikia man jėgų, ar sekina?
- Ar tai, ką darau, man iš tiesų svarbu?
- Ar išlaidos apsimoka, ar aš tik švaistau brangų laiką?

## Santrauka:

- Per daug yra visa tai, kas peržengia jūsų asmenines ribas!
- Kiek įmanoma, išbraukite iš gyvenimo viską, kas jus varžo ir nervina!
- Stenkitės sugaišti kuo mažiau laiko kasdienėms smulkmenoms!
- Apibrėžkite naujus gyvenimo prioritetus!
- Nelaukite, kol pulsite į paniką: nustatykite užduotis eilės tvarka pagal prioritetus ir įvertinkite kiekvienos užduoties laiko sąnaudas!
- Šalin viską, kas jau seniai nebeteikia malonumo!

- Ką visuomet norėjote veikti? Mokytis skambinti pianinu? Šokti? Tad „apdovanokite“ save už tai, kad sugebėjote atsisakyti ko nors seno.
- Neužsikraukite jokių naujų įsipareigojimų ar skolų, kol tebeslegia senos!
- Jei ėmėtės naujo hobio, senojo (su visais reikmenimis) dera atsisakyti!
- Nesileiskite įtraukiami į kiekvieną pokalbį! Žodžiai – tai energija.
- Nuolat rūpinkitės savo laisve, kitaip kaupsis agresija, kils troškimas pabėgti!
- Kad ir ką darytumėte, darykite tai sąmoningai, pirmiausia išsiaiškinkite prasmę!
- Neužsikraukite visų pa-tarnavimų! Negalite ir neprivalote patikti visiems!
- Sakykite „Ne“, kai nesutinkate!
- Jums priklauso visas pasaulio laikas, skirkite jį tam, kas jums svarbu.
- Įsivaizduokite, kaip jaustumėtės, jei nebūtumėte įsitempęs. Įtampa – tai nusiteikimas, o jį jūs galite pakeisti!
- Kasdien bent pusvalandį skirkite savo reikmėms!
- Protarpiais nuveikite ką nors „beprasmiško“!
- Nuolat mėgaukitės gyvenimo akimirkomis.
- Kiekvienas yra tobulas toks, koks yra! Jūs esate tobuli tokie, kokie esate, su visomis savo klaidelėmis.
- Naujovės gali atsirasti tik tada, kai nebelieka senienų.
- Nesileiskite mulkinami ir įsiutinami!
- Perjunkite pavarą ir spauskite stabdžius, jei pasukote netinkama kryptimi!
- Paspartinti savo gyvenimą reiškia patiems suformuoti tempą, o ne leisti jį nustatinėti kitiems!

# ANTROJI SAVAITĖ:
# KUO MAŽIAU STRESŲ DARBE

*Kas jums kelia didžiausią stresą darbe? Kaip pakeisti padėtį? Kaip jaustumėtės, atsikratę tokių stresų?*

Tas, kuris šiais laikais neaimanuoja per dažnai patiriąs stresą darbe, yra arba bedarbis, arba ne iš šio pasaulio! O jei ir neaimanuoja, apkrautas rašomasis stalas, dokumentais nuklotos grindys ar savo eilės laukiančios šūsnys kampe vis tiek byloja, kad „viso to jau per akis“, įkyrėjo! Chaosas galvoje, proto sumaištis, surizgusios mintys – vidinė būsena atsispindi išorinėje netvarkoje, o ši savo ruožtu veikia vidų. Apkrauti rašomieji stalai ir šūsnys kampuose sakyte sako: kažkas čia nesusidoroja su darbu, dirba viršvalandžius ir pernelyg retai pasijunta lydimas sėkmės.

Amatininkams geriau, jie kasdien mato apčiuopiamus savo sėkmingo darbo vaisius. Tarkime, auksakalys pradeda kurti papuošalą ir po kelių dienų jau užbaigtą laiko rankoje. Šiuo atveju „sėkmės jausmas“ yra ne abstraktus, o atvirkščiai, net labai konkretus – taip sukuriama sąlyga teigiamam emociniam ryšiui su profesija. Kitose profesijose to neretai trūksta. Darbo biure rezultatai labai abstraktūs, neapčiuopiami. Koncepcinis darbas beveik niekada neperžengia neregimų sričių ribos. Vakare žmogus nemato, ką nuveikęs per dieną. Jei anksčiau įstaigose bent būdavo galima kilnoti dokumentus iš vienos krūvos į kitą, dabar, kompiuterių eroje, net tokie veiksmai tapo nebejuntami, ir tai gi-

lina stresą. Žmogui reikia apčiuopiamos arba regimos darbo rezultatų išraiškos, kad jis neatrodytų beprasmis. Kuo abstraktesni darbo vaisiai, tuo palankesnė terpė stresams.

## Pravartu susitvarkyti rašomąjį stalą!

Susitvarkę rašomąjį stalą, patirsite sėkmės jausmą! Geriausia iš pradžių stalą visiškai ištuštinti. Taigi sukraukite viską ant grindų ir surūšiuokite atitinkamomis krūvelėmis pagal šias kategorijas:

1. Ką galiu išmesti?
2. Ką galiu atidėti į šalį?
3. Ką galiu paskirti kitiems?
4. Ką privalau atlikti?

Į pirmąją šūsnį, kuri iškart keliaus šiukšliadėžėn, patenka viskas, ko jums nebereikia, t. y. reklama, skrajutės, informacija. Peržvelkite visa tai ir išmeskite! Į antrąją šūsnį patenka tai, ką galima atidėti ir saugoti aplankuose, tai – apmokėtos sąskaitos, ankstesnė korespondencija, sutartys ir t. t. Trečioji krūvelė – byloms, kurias už jus gali sutvarkyti kas nors kitas. Jei jų nėra kam paskirti, nes dirbate vienas, dėkite šiuos popierius į ketvirtąją šūsnį prie užduočių, kurias turite atlikti pats.

Taigi pirmoji krūvelė išsyk keliauja į šiukšles, antroji išdėliojama aplankuose, trečiąją galite nieko nelaukdami išdalyti kitiems darbuotojams, ir ant jūsų stalo liks vienintelė ketvirtoji šūsnis. Dabar turite pakankamai darbui nuteikiančios erdvės, kad galėtumėte atlikti visas užduotis, susijusias su šia, paskutiniąja, dokumentų krūva. Taip pat galite tvarkyti ir kasdien gaunamą korespondenciją, ir jūsų stalas nebebus apkrautas. Vakare palikę jį tuščią, kitą rytą noriai kibsite į darbą.

## Stresas priklauso nuo požiūrio

Stresas būna susijęs ne tiek su realia darbo užduotimi, kiek su baime tos užduoties neįveikti. Dažniausiai jis apima tada, kai dokumentų šūsnys auga, o terminai spaudžia. Stresas veikia kaip tikras paralyžius – žmogus nebežino, nuo ko pradėti, ir išvis nieko nedaro. Išsiskyręs adrenalinas siunčia impulsą kūnui: „Dumk iš čia kuo toliau!" Kam nepažįstamas troškimas viską metus lėkti, kur kojos neša! Tik štai darbo dėl to nesumažėja. Tad verčiau pasitikite iššūkį! Peržiūrėkite kiekvieną šūsnį, kiekvieną dokumentą ir ant lapelio užsirašykite, kiek laiko realiai prireiks kiekvienai užduočiai. Tokie užrašai paprastai labai praverčia, paskui net sunku būna suprasti, kas galėjo sukelti tokį stresą!

Didžiausia įtampa kamuoja tada, kai žmogui atrodo, kad darbui atlikti jo sugebėjimų nepakanka. Tai sukelia baimę suklysti ir apsijuokti. Jei man, tarkime, užsakytų pagal kinų *Feng Shui* suplanuoti kalėjimą, tektų padėkojus atsisakyti. Protiškai ir emociškai tai ne mano jėgoms. Kita vertus, užsakymo kurti viešųjų interjerų dizainą viešbučių tinklui imčiausi. Toks projektas būtų iš mano sugebėjimų srities, nors iš už ligšiolinės patirties ribų – šiuo atveju jėgas pranokstantis darbas virstų iššūkiu, kurį nedvejodama pasitikčiau.

Kiekvienas kūrybinės profesijos atstovas susiduria su terminais ir būtinybe jų laikytis. Visuotinai paplitusi nuomonė, esą įtampa žlugdo kūrybingumą. Negaliu su tuo sutikti. Teiginys, esą „menininkui reikia laisvalaikio" lygiai taip pat abejotinas. Kuris menininkas gali sau leisti laisvalaikį? Paskaičius menininkų biografijas, krinta į akis tai, kad dauguma kūrinių gimsta iš širdgėlos, iš skausmo. Ne prastesnis akstinas yra ir skurdas! Tuomet ar įmanoma kurti, rašyti knygas gyvenant iš palikimo, name ant jūros kranto? Kokie jau ten stresai... Nebent esama stiprios vidinės motyvacijos. Šią aš laikau pagrindu; be to, tam tikra iš

aplinkos kylanti įtampa gali tapti ir ramsčiu, paveikti teigiamai. Kartais galima pasikliauti savo patirtimi ir žiniomis: „Surasiu išeitį ir viską padarysiu laiku. Iki šiol visada padarydavau. O jeigu šįkart nepavyks, juk dangus ant galvos neužgrius. Bus tik pirmas kartas, kai vėluosiu pristatyti projektą ar pavėluotai išeis knyga!"

Žinoma, per menki reikalavimai savo gabumams taip pat kelia stresą, ilgainiui jie tampa gerokai nemalonesni. Šiuo atveju ko nors irgi gali būti per daug. Per daug monotonijos, per daug nuobodulio, per maža malonumo ir jokio įvertinimo! Per menki reikalavimai dažnai nulemia išgverimą ir neatidumą. Šitaip traukinio mašinistas po ilgų monotoniškos kelionės valandų pražiopso signalą ir sukelia katastrofą. Monotoniška veikla – labai palanki terpė nesėkmei: manydamas, kad susidoros su darbu „viena ranka", žmogus tampa nedėmesingas. Vis dėlto tai, *kaip* daroma, yra gerokai svarbiau, nei tai, kas daroma!

Kitas streso šaltinis yra vadinamasis dvigubas namų ūkio ir etatinio darbo krūvis. JAV buvo tyrinėjamos galimybės, kaip suderinti darbą ir namus. Netikėtai paaiškėjo, kad ir vyrai, ir moterys darbovietėje jaučiasi geriau nei namie. Akivaizdu, kad darbovietėje gyvenimas suvokiamas kaip paprastesnis, nors apklaustieji labiau vertina šeimą.

## Pravartu mankšta atsikratyti dienos naštos

Šis pratimas padės jums sutelkti viską, kas per dieną susikrovė ant jūsų pečių, ir tada vienu kartu nusimesti: atsistokite tiesiai, kojos – pečių plotyje. Rankas delnais į viršų dubenėliu laikykite prie pilvo. Atsipalaiduokite, giliai įkvėpkite ir iškvėpkite. Sulig kiekvienu iškvėpimu įsivaizduokite, kad į rieškučias išpučiate sunkią dienos naštą. Našta vis sunkėja, tempdama žemyn jūsų rankas ir viršutinę liemens dalį. Jūs vis labiau apsunkstate ir kūprinatės. Su paskutiniu iškvėpimu išpučiate į rieškučias naš-

tos likučius, o įkvėpdami plačiu mostu metate naštą per save. Iškvėpdami vėl išsitiesiate, pasijuntate lengvi ir žvalūs.

## Atsikratykite nevilties, į kurią stumia namų ruoša!

Tas, kuriam darbas susijęs su sėkme, kuris darbu pelno pagarbą ir pripažinimą, gali jaustis laimingas. Deja, kaip tik šių veiksnių dažnai trūksta šeimyniniame „darbe". Pavyzdžiui, pasitenkinimą dėl sėkmingo vaikų auklėjimo patiriame tik bėgant metams. Namų ruoša pelnomas šeimos narių įvertinimas ir visuomenės pripažinimas yra menkesni už aguonos grūdą, apie kokį nors atlygį išvis verčiau patylėti. Tokie darbai labiausiai varo į neviltį tuo, kad niekada nesibaigia, jiems nėra galo. Susitvarkysite viename namo gale, žiūrėk, darbų jau apstu kitame. Visada atsiras dar vienas neišlygintas drabužis ar nenuplautas langas, ar prireiks iškuopti rūsį. Ir jokio sėkmės jausmo, jums tik atrodo, kad esate šios šeimos tarnaitė. Vaikai už puikius pietus motinai padėkoja nebent televizijos reklamoje. Tačiau jei kas lieka nepadaryta, išsyk krinta į akis: dvi savaites netvarkyta, neplauta, tiesiog absoliutus chaosas. Neoficialus darbas yra pasirenkamas darbas. Jis suteikia erdvės laisvei, tiesa, ta erdvė retai pasitaiko ir dar rečiau būna išnaudojama. Bet pagalvokite: juk patys galite rinktis, kiek įdėti darbo. Tarkime, ar dulkes šluostyti kasdien, ar tik kartą per savaitę. Kriterijus nusibrėžiate jūs! Bent jau iš dalies stresą įsivarote patys, taigi patys galite jį ir sumažinti.

### Pravartu susikurti erdvės laisvei!

Bet kurioje veikloje esama „nišų", tam tikros erdvės laisvei, tam tikrų intervalų, kuriuos galima išnaudoti, kad vienaip ar kitaip trumpai atsipūstume arba ką nors nuveiktume sau. Panašiai kaip

ir su nedidelėmis nišomis patalpoje, svarbu, kaip jomis naudojatės! Jas reikia tik įrengti ir ginti nuo išorinio poveikio. Mat užkietėję ribų pažeidėjai tik ir tyko progos įsibrauti į šią erdvę. Mano draugė, gimus vaikams, įprato po pietų šiek tiek laiko skirti sau. Mažieji miegodavo, taigi jokių keblumų nekildavo. Bet ir paūgėję jie greitai susigaudė, kad juos auginančiai mamai kartais reikia ramybės. Vėliau ji sugebėjo tokį laisvalaikį pailginti. Šitaip vaikai išmoko gerbti motinos interesus, taip pat sužinojo, kad esama asmeninės erdvės. Mama pailsėdavo ir po vaikų pietų miego būdavo žvali bei gerai nusiteikusi.

### Pravartu paskirstyti darbus kitiems!

Jei namų ruoša yra jūsų, kaip ir mano, nemėgstama veikla, kvieskitės pagalbą. Mano namų tvarkytoja verta kiekvieno uždirbto euro, esu jai dėkinga už tai, kad palengvina man buitį. Tvarkytis ir atlikti įvairius smulkius darbus, šiaip ar taip, tenka nuolat, tačiau generaliniu apsišvarinimu gali pasirūpinti ir kas nors kitas. Gerai tiems, kurie turi vaikų, nes šie irgi būtinai privalo prisidėti prie namų ruošos. Pagal amžių. Suplanuoti užduotis, kas kurią savaitės dieną ką daro, yra išbandytas metodas. Šitaip kiekvienas žino, kas šią savaitę atsakingas už vonios patalpą, o kai pačiam tenka valyti, pasikeičia ir požiūris į švarą. Be to, pagalvokite ir apie savo vaikų ateitį: kur dar, jei ne namuose, jie išmoks naudotis skalbykle ar išvirti pietus? O emancipuotoms mamoms reikėtų susimąstyti, kad savo sūnelių neišauklėtų lepiais ponaičiais!

## Kuo mažiau įtampos darbe

Vargu ar yra žmogus, kuris nesiskųstų nuolat darbe, kad ir koks tas darbas būtų, auganča įtampa! Klientai nori tučtuojau pasi-

konsultuoti dėl interjero, nes jiems reikia per dešimt minučių apsispręsti. Puiku, tačiau aš *ne*privalau per dešimt minučių pasiūlyti jiems sprendimo ir tokios skubios užduoties galiu padėkojusi atsisakyti! Kai kalbama apie terminus, reikia nemažai pastangų prisipažinti, kad per trumpą laiką darbo atlikti negalėsi, užtat tai nesikerta su tiesa. Ir geriausia pasakyti tai iš karto. Tikroviškai įvertinkite, kiek jums prireiks laiko, ir pasiūlykite naują terminą: „Iki pietų nepadarysiu, bet iki 18 valandos – būtinai".

Su laiku susijusią įtampą dar labiau aštrina komunikacijos priemonių primetami tempai. Štai, pavyzdžiui, tikimasi, kad į elektroninį laišką atsakysite tą pačią dieną. Skambinantieji prašo tučtuojau jiems paskambinti. Paprastai dėl to nekyla jokių keblumų. Bet kai elektroniniu paštu ateina dviženklis laiškų skaičius per dieną, o autoatsakiklyje susikaupia tokia pat daugybė skambučių, laiko pritrūksta. Čia taip pat praverčia rūšiavimas: kas iš tiesų svarbu, o kas taip tik atrodo? Įpraskite į svarbius klausimus atsakyti iš karto, nes porą dienų uždelsus krūva tik išaugs!

Didėja ir psichologinė įtampa. Jau vien nuo žinios, kad kai kurie etatai svyruoja, o atleidimai iš darbo įtraukti į dienotvarkę, gali užgriūti didžiulė psichologinė našta. Kita vertus, toks netikrumas gali tapti motyvu uoliau dirbti. Įtampa visuomet būna dvilypė: vienus ji gali pakirsti, kitus – paskatinti. Vien tik nuo jūsų priklauso, kaip ji paveiks jus! Tai, kad tam tikrą darbo rezultatą reikia pateikti per tam tikrą laiko atkarpą, yra santykinai normalu. Nereikalinga įtampa kyla tada, kai terminai tyčia sugriežtinami, kai šefas reikalauja ruošinių dar iš vakaro, o paskui jie visą dieną mėtosi ant jo stalo. Tai tikrai ne unikalus atvejis! Įtampą sukelia ir neatlikti darbai. Dažniausiai – tokie, kurių nemėgstame, vis atidėliojame vildamiesi, kad užduotis savaime ištirps ore. Bet taip, žinoma, nenutinka!

## Pravartu tikroviškai įvertinti sąnaudas!

Iš pirmo žvilgsnio neįveikiamas darbų kalnas tikrovėje dažnai išnyksta per kelias minutes – palyginkite su kalnu, kuris iš tolo atrodo kaip Monblanas, o apžiūrėtas iš arčiau susitraukia iki kurmiarausio kupsto. Užsirašykite, kiek laiko prireiks kiekvienai užduočiai atlikti, ir pamatysite: sugaišite dar visai pakenčiamas kelias valandas, o gal išvis tik minutes. Psichologinis blokas, į kurį save įspraudžiate, po to, kai patys ir išsivaduojate, akimoju virsta gera nuotaika!

## Pravartu užsibrėžti mažiau laiko!

Kad ir kokios užduoties imtumėtės, jai atlikti prireiks tiek laiko, kiek pątys skirsite. Studijuodami dizainą, indų eskizams parengti turėdavome pusę metų. O, koks stresas ištikdavo tam pusmečiui baigiantis! O juk kalbama apie darbą, kuriam atlikti užtenka savaitės. Panašiai ir su mokesčių deklaracijomis. Jas pildyti galima ištisas savaites, bet galima susitvarkyti ir per porą intensyvaus darbo dienų.

Vienas žmogus, kai jam prireikia parašyti laišką, pasijunta labai apkrautas ir tam darbui sugaišta visą dieną, o kitas – vos penkias minutes. Objektyvaus kriterijaus čia nėra, neįmanoma jokia vidutinė trukmė – tik individuali! Svarbu realiai įvertinti, kiek prireiks laiko, ir patiems užsibrėžti jo ribas. Pavyzdžiui, geras metodas yra tarti sau: „Šiam laiškui parašyti man neprireiks daugiau nei valandos, ir pakilsiu nuo kėdės tik tada, kai baigsiu". Dar veiksmingiau, baigus darbą anksčiau, apdovanoti save laisvu pusvalandžiu!

## Kuo mažiau susitikimų

Nebūna dienos, kad kas, norėdamas įsiūlyti man kokį nors produktą ar paslaugą, nemėgintų telefonu tartis dėl susitikimo. Skambina draudikai, prekiautojai vynu, informacinių žinynų pardavėjai, agentai. Tokiais susitikimais lengvai galėčiau užpildyti visą savo dienotvarkę. Todėl skambinančiųjų pirmiausia klausiu, ko konkrečiai jie pageidauja. Apie ką reikės kalbėtis? Kiek užtruks susitikimas? O gal reikalą galima sutvarkyti ir telefonu? Šiam būdui teikiu pirmenybę, nes jis taupo mano laiką. „Iš pradžių norėčiau susipažinti" – nors tokia frazė gali būti labai maloni, tačiau kyla klausimas, ar susipažinti noriu aš, tad savo ruožtu prašau informacijos apie jo įmonę. Galbūt bendradarbiavimas manęs visai nesudomins, o gal pati būčiau nekokia partnerė.

### Pravartu nubrėžti laiko ribas!

Profesionalai ypač gerbiami už tai, kad žino, dėl ko, kada, kur ir kiek laiko jie tarsis. Aš pati beveliju kalbėtis galimo užsakovo biure, mat šitaip geriau susipažįstu su jo aplinka ir su juo pačiu. Arba susitinkame neutralioje teritorijoje. Abiem atvejais galiu atsisveikinti iš anksto sutartu metu. Savame biure mandagiai atsikratyti klientų būtų sunkiau. Norint po sutarto pusvalandžio nepastebimai pakreipti pokalbį į pabaigą ir sumaniai jį užbaigti, reikalingi įgūdžiai. Venkite pernelyg asmeniškų klausimų ar temų! Kitaip nė nepastebėsite, kaip dalykinis susitikimas virs pasiplepėjimu.

## Kuo mažiau posėdžių

Nepakenčiu darbo valstybiniame sektoriuje nuo tų laikų, kai jame dirbau: nuolatiniai ekspertų tarybų, komisijų, skyrių posė-

džiai. Daugybė darbuotojų gerokai per daug laiko iššvaistydavo niekniekiams! Pernelyg ilgos kalbos su painiausiais nukrypimais visus taip išvargindavo, kad gyvų kūrybinių impulsų nebūdavo ko nė tikėtis. Kone kiekvienas klausdavome savęs: „Ką aš čia veikiu?"

Per tokius ilgus arba išvis nereikalingus posėdžius niekais nueina motyvacija, ką jau kalbėti apie sugaištą darbo laiką. O derėtų kiek įmanoma sumažinti sąnaudas, gerbti kiekvieno brangų laiką ir apsieiti su kuo mažesniu dalyvių skaičiumi. Juk reikiamus klausimus galima išspręsti ir konferenciniu ryšiu. Bet kurio susitikimo ir konferencijos sėkmė priklauso nuo to, kaip jiems pasirengta. Čia reikia orientuotis į šešis „K": KAS, KADA, KUR, su KUO, KAIP ilgai ir KOKIU tikslu bus aptariama? Ko tikimasi iš kiekvieno pasitarimo dalyvio – ar numatomas laisvas apsikeitimas nuomonėmis, ar lauktų svarbūs sprendimai? Tam, kad dalyvavimas būtų įpareigojantis, kiekvienam reikėtų įteikti dienotvarkės egzempliorių. Tai mobilizuoja, nuteikia bendram darbui. Panaši struktūra ir pasirengimas gali suteikti tvarkos ir privatiems pokalbiams ar „šeimos posėdžiams", padėti išvengti ginčų.

## Pravartu išmėginti pratimą „keverzonė"

Šį paprastą atsipalaidavimo pratimą galite protarpiais atlikti bet kur. Jis padeda smegenims analitinę veiklą pakeisti kūrybine. Tai ypač tinka, kai norite pravėdinti galvą arba nuo vienos veiklos pereiti prie kitos! Paimkite švarų neliniuotą popieriaus lapą ir nesustodami visą pribraižykite horizontalių ir vertikalių linijų. Žinoma, galima braižyti ir įstrižaines, apskritimus ar rombus.

Kitam pratimui taip pat prireiks neliniuoto lapo popieriaus ir pieštuko. Lapo viduryje nubrėžkite nedidelę aštuoniukę. Neatitraukdami pieštuko, braižykite vis didesnes aštuoniukes, kol

galiausiai jos užpildys visą lapą. Kitame lape, atvirkščiai per visą plotą nubraižykite didelę aštuoniukę, o tada, taip pat neatitraukdami pieštuko, raitykite vis mažesnes.

## Šalin informacinį stresą!

Mūsų dienomis žmogui nebepakanka išmanyti vien tik savo profesinę sritį. Bet nutaręs tapti dar ir politikos, kultūros žinovu, jis nebegalėtų atsitraukti nuo skaitymo. Kad ir kaip stengtumėtės, vis tiek pasitaikytų sutikti žinančių geriau, sukaupusių daugiau ar tiesiog kitokios informacijos. Jei žmogus knygas skaito nebe todėl, kad jam įdomu, o tik tam, kad būtų perskaitęs, vadinasi, kažkas negerai! Taip pat, kaip neįmanoma visko įsigyti, neįmanoma ir visko žinoti. Apsisprendimas lavintis tam tikroje srityje bus apsisprendimas kitos srities nenaudai.

Į klausimą, kaip informacijos ir įvairių dirgiklių pertekliaus sąlygomis pasirinkti tik svarbias žinias, kiekvienas turi atsakyti pats. Sutelktinės informacijos šaltinis tam tikroje srityje gali būti profesiniai žurnalai, kongresai, taip pat ir mainai su kolegomis. Žinoma, niekas neverčia savęs spausti. Paprastai žmogus domisi tik tuo, ko nežino, ir mano, kad kiti šioje srityje gerokai pranašesni. Tačiau toks nuolatinis išsilavinimo stokos jausmas visai neskatina profesinio pasitikėjimo savimi. Ypač svarbu, kai ko nors nežinai, išlikti oriam ir ramiam. Dažniausiai reikšmingi būna ne tiek faktai, kiek kontekstas. Tuomet padeda bendras išsilavinimas, sveikas protas ir gera porcija intuicijos. O jei vis dėlto prieinama riba ir žinių nepakanka, bet kurį oponentą nuginkluos ryžtingai ištarta frazė: „Deja, negaliu jums atsakyti, nes nežinau".

## Nebūtina žinoti visko!

Solidaus akademinio išsilavinimo bruožas yra žinojimas, kad nieko nežinai. Reikia tik žinoti, kur parašyta tai, ko tau reikia, arba pažinoti tą, kuris tai žino. Nuo nesvarbių dalykų galima atsiriboti, o viešumoje laikytis tokios pozicijos: „Manęs tai nedomina". Kitoje pusėje – patirtis, sukaupta visą gyvenimą mokantis. Jei nenorime apkerpėti, turime investuoti į tobulėjimą. Norėdami vienoje ar kitoje srityje daug pasiekti, turite lavintis, lavintis, lavintis. Seniai žinoma, kad sporte be treniruočių gerų rezultatų nepasieksi. Samdomi privatūs specialistai technikai šlifuoti ir psichologinio parengimo treneriai. Vis dėlto investuoti į mokyklinį ir vėlesnį lavinimąsi Europoje dar nelabai populiaru. Ugdymas ir universitetinis išsilavinimas nemokami, todėl dažnai ir nęnaudingi.

Tas, kuris nori žengti į priekį, vis dėlto turi investuoti į savo žinias. Kursai, seminarai, privačios pamokos, asmeninės konsultacijos yra būtinybė! Esama žmonių, kurie leidžia pinigus brangiems hobiams ar dideliems automobiliams. Verčiau investuokite į savo gyvenimą, žinias ir galimybes. Jūsų pačių iniciatyvos tobulėti iš jūsų neatims nei kokia nors institucija, nei kas nors kitas.

## Venkite teroro telefonu!

Ar bent įsivaizduojate, kiek valandų kasdien praleidžiate prie telefono? Kokį kartą užfiksuokite kiekvieno atskiro pokalbio trukmę – neabejotinai per darbo dieną susidės daug valandų. Jei norite, kad jūsų pokalbiai telefonu būtų efektyvūs ir trumpi, niekada neklauskite: „Kaip jums sekasi?" Šitaip pašnekovui patys brukate galimybę kuo smulkiausiai iškloti viską apie sveikatą ar finansinius reikalus. Kai skambinate patys, galite iškart pradėti nuo reikalo, pašnekovas bus dėkingas jums už glaustumą! Kai skam-

bina jums, maloniai pasiteiraukite „Kuo galėčiau padėti?", tai irgi skatina išsyk kalbėti apie esmę. Valandas užtrunkantys pokalbiai eikvoja laiką ir energiją. Ir viena, ir kita brangiai kainuoja.

Be to, telefonas gali būti tikri spąstai: kai kurie klientai tikisi iš karto išgirsti atsakymus į visus savo klausimus ir visų problemų sprendimą: ar miegamąjį tinka dažyti geltonai, ar virtuvėje galima kloti parketą, kaip priversti vaikus susitvarkyti kambarį? Be abejonės, patarti įmanoma, tačiau kokia bus tokio patarimo be konteksto kokybė – jau visai kitas klausimas. Asmeniškai aš niekada jokių sprendimų nesiūlau telefonu, nes paprastai tuo metu dar nė nekalbama apie užsakymą. Kaip konsultantai turite rimtai saugotis, kad klientai jūsų nepergudrautų. Aš su savo žiniomis visada pasirengusi pokalbiui, bet klientui tenka išgirsti kainą. Kadangi telefonu problemos sprendžiamos veltui, klientas „veltui" stengiasi. Tie, kuriuos kūrybiškai konsultuoju telefonu, žino, kad mano paslaugomis galės naudotis už honorarą X, kuris priklauso nuo laiko sąnaudų. Šitaip žiūrima ir kliento interesų – taupyti laiką, o kartu ir pinigus. Be to, iš karto primenu, kad nesu aiškiaregė ir negaliu siūlyti alternatyvų, nesusidariusi įspūdžio apie patalpas. Skuboti sprendimai nėra vertingi.

## Kalbant telefonu pravartu šypsotis!

Pakėlusi telefono ragelį, privalau būti dėmesinga ir gerai nusiteikusi. Balsas subtiliai išduoda žmogaus savijautą, bloga nuotaika „vibruoja" telefono linijoje. Todėl sveikintis telefonu blogos nuotaikos gerokai kenkia darbui. Taigi mano verslui labai naudinga, jei džiaugiuosi kiekvienu skambučiu ir noriai kalbuosi su pašnekovu. Įpratau iš karto įsidėmėti skambinančiojo pavardę, kad pokalbio metu žinočiau, kaip kreiptis. Tai suteikia ryšiui asmeniškumo ir mandagumo, o be šito paslaugumas neįmanomas. Tie, kurie skundžiasi keistuoliais, nemandagiai kalbančiais telefonu,

dažniausiai patys būna ne itin mandagūs, galbūt to nė nenujausdami. Jei asmeninio pokalbio metu kai ką įmanoma pakoreguoti mimika, tarkime, šypsena, kalbantis telefonu tai nepavyks. Kai kuriems žmonėms pakanka pasisveikinti, o jų balse jau justi: „Ko, po teisybei, iš manęs norite ir kaip drįstate trukdyti?" Jei tik man pasitaiko susirgti ar sugenda nuotaika, tokią dieną vengiu kalbėti telefonu. Pirma, tokios būsenos galiu pridaryti firmai nuostolių, antra, nenoriu niekam užkrauti savo blogos nuotaikos.

Firmų vadovams aš nuolat patariu į savo įmones kartais paskambinti per komutatorių ir pasiklausyti, kaip skamba darbuotojų balsai. Pastebėta: tas, kuris kalbėdamas telefonu „nesišypso", kenkia firmos įvaizdžiui! O tam, kuris skambina savo komutatoriui, kartais tenka „malonumas" laukti apsiginklavus kantrybę ir klausytis įkyraus bambėjimo.

Neretai skambučiai sutrikdo darbų tėkmę. Todėl, jei laukia ilgesnis pokalbis, paskambinu sutartu metu. Tada galiu naudotis pasiruoštais dokumentais ir visiškai įsigilinti į temą. Kadangi telefonas yra greito tiesioginio ryšio priemonė, sprendimų taip pat laukiama greitai, netgi tučtuojau. Tačiau nesileiskite spaudžiami – paprašykite laiko viską apmąstyti ir paskambinkite.

## Pravartu tiesiog išjungti!

Išplitus mobiliojo ryšio telefonams, tapome neišvengiamai visur ir visada pasiekiami. Neetatiniai darbuotojai mobiliuosius visur nešiojasi su savimi, regis, tam, kad neprasprūstų nė vienas pasiūlymas. Kiti mobiliųjų telefonų savininkai gal ir pražiopso savąjį gyvenimo žmogų ar kokias nors svarbias sutartis. O kai kas nors siūlo tartis, jie nesiryžta, mat tikisi, kad vėliau galbūt pasitaikys dar geresnis „pasiūlymas". Šis nedidukas aparatas yra nūdienai būdingos baimės, baimės kažką pražiopsoti simbolis. Žmogus nesako nei taip, nei ne, draskomas prieštaringų jausmų negali apsispręsti. Ir galiausiai lieka vienas! Tuo tarpu

kitame linijos gale reikalaujama, kad abonentas būtų visada pasiekiamas. Per seminarus aš visada išjungiu savo mobilųjį, o kai kurie klientai paskui priekaištauja: „Negalėjau su jumis susisiekti!"

Jei nenorite būti nuolat „prižiūrimi" kitų, kartkartėmis išjunkite savo mobilųjį arba išvis palikite jį namie. Pasaulinės svarbos įvykių, šiaip ar taip, telefonu nesužinote. Tiesiog paskirkite vieną laisvą nuo mobilaus telefono dieną ir suprasite, kokie priklausomi esate nuo šios komunikacijos priemonės. Prireiks nemažai drąsos tapti nepasiekiamiems ir tai ištverti. „Šiandien visiškai nenoriu kalbėti telefonu!" Gana! Viena diena viešumoje be elektroninio skambučio būtų svajonių svajonė! Įvairiausios telefono signalų melodijos jau tapo tokia natūralia foninio triukšmo dalimi, kad kai kurių rūšių paukščiai įprato jas imituoti, jos jau skamba jų giesmėse. Tai įrodo magnetiniai įrašai.

## Autoatsakiklio paskirtis – sumažinti krūvį

Autoatsakiklis ne visada palengvina gyvenimą. Jei visą dieną nekelsite ragelio, o paskui norėsite atsakyti į visus skambučius, tikėtina, kad sugaišite gerą pusdienį. Kartais, pavyzdžiui, psichologų konsultacijose, patariama autoatsakikliu naudotis tik kaip pranešimų gavikliu. Jis nurodo, kada su abonentu galima susisiekti asmeniškai. Tokiu metu klientas ir gali skambinti, jei būtina, mėgindamas ne vieną kartą. Manau, kad esant intensyviai autoatsakiklio apkrovai, protingiausia daugiau naudotis faksu ir elektroniniu paštu. Mat raštu žmonės mintis išdėsto trumpiau ir labiau apgalvotai. O kalba, priešingai, dažniausiai paskubomis. Ne bėda, jei autoatsakiklis išvis neįjungtas. Galima prisiminti laikus, kai tokių prietaisų nė nebuvo. Asmenys, kurie iš tikrųjų nori su kuo nors susisiekti, kurie turi svarbių reikalų, tiesiog mėgins dar kartą!

Mane labiausiai trikdo bjaurus įprotis kalbėti telefonu, kai yra klientų ar lankytojų. Viduryje pokalbio suskambus telefonui, pašnekovas griebia ragelį ir leidžiasi į begalinius plepalus. O aš sėdžiu dyka ir dar priversta klausytis! Toks elgesys liudija, kad žmogus visiškai nemandagus. Būna ir tokių, kurie šitaip nori pademonstruoti, kokie jie svarbūs: vos susėdi su jais restorane, iškart – skambutis, į kurį jie tučtuojau atsiliepia. Čia pat sėdintis žmogus jaučiasi ignoruojamas ir negerbiamas. Lygiai taip pat nemandagu ilgai kalbėti telefonu namie, kai yra svečių. Nejau negalima paprasčiausiai apsieiti be pokalbio? Arba trumpai šnektelėti ir pažadėti paskambinti vėliau. „Turiu svečių, perskambinsiu vėliau." Skambutis prilygsta nelauktam vizitui. Toks svečias neturėtų stebėtis kaip nors sutrukdęs. Pirmenybė tiems, kurie atėjo perspėję!

## Pravartu kalbėti trumpai!

Dauguma mano klientų skundžiasi per ilgais pokalbiais telefonu. Tačiau štai kas krinta į akis juos stebint: jie patys, galbūt to nė nenutuokdami, užtęsia pokalbius. Pirmoji klaida – klausti pašnekovo „Kaip jums sekasi?" Kai kuriuos žmones tai gali sugundyti išpasakoti visą savo gyvenimą ir dabartinių ligų istorijas. Verčiau venkite klausimų temomis, kurios iš tikrųjų jūsų nedomina. Kita vertus, klausimas „Kuo galėčiau padėti?" reikalauja aiškaus atsakymo, ir galima iš karto išsiaiškinti, ar pašnekovas vertas jūsų dėmesio. Toks klausimas geriausiai tinka ir privačiam pokalbiui pradėti, jei norime, kad neužsitęstų. Šitaip iškart sužinome, ar, pavyzdžiui, draugė nori tik paplepėti, išsisžliumbti, ar pakviesti pietų arba ko nors paklausti. Jei jaučiate, kad pokalbis gali užtrukti, o neturite jam nei laiko, nei noro, nustatykite pašnekovui laiko limitą. „Galiu skirti tau dešimt minučių, bet daugiau laiko neturiu." Lygiai tiek! O tada nepamirškite pažiūrėti į laikrodį. Po dešimties minučių nutraukite

pokalbį: „Daugiau laiko tikrai nebeturiu". Be jokių „jeigu" ir „bet", be nuvalkiotų pasiteisinimų, kodėl neturite laiko ar ką ketinate veikti. Pirma, tai ne pašnekovo reikalas, antra, jūs patys sprendžiate, kaip ir su kuo norėtumėte leisti laiką. Būna tokių skambintojų, kurie gali ištisoms valandoms prirakinti jus prie telefono, virkaudami tol, kol neteksite jėgų. Tokius telefoninius vampyrus privalote palikti be peno, aiškiai išreikšdami savo poziciją. Iš bėdos nutraukite pašnekovą, o jei jis nereaguoja, tiesiog padėkite ragelį! Naudos bus daugiau nei iš visokių atsiprašinėjimų.

## Kuo mažiau laukimo

Neabejoju, kad ir jūs pažįstate žmonių, kurie visada vėluoja. Tokiu elgesiu jie nervina kitus, versdami ilgai laukti, ir, kaip sakoma, vagia jų laiką. Patiems laiko plėšikams tai visai neatrodo tragiška. „Keli tokias scenas dėl poros minučių!" Vis dėlto „scenos" yra visiškai pagrįstos: vėluojantis žmogus negerbia kitų, kartu ir savęs! O tas, kuris yra punktualus ir to paties tikisi iš kitų, dažnai išvadinamas „priekabiu miesčioniu". Laiko plėšikai iš savo įpročių akivaizdžiai pelnosi: jie pastebimi, jie visuomenės, kurioje bėga paskutiniai, dėmesio centre – ir tuo dėmesiu neretai mėgaujasi! Kitiems, kurie ir šiaip jau širsta, tai nemalonu.

Pakeisti įmanoma ne pačius chroniškus vėluotojus, o savo požiūrį į juos. Arba tokių tipų elgesį toleruojame, arba daugiau dėl nieko su jais nebesitariame. Jei laukti tenka ilgiau, nei paskui trunka pats susitikimas, sutrinka tam tikra pusiausvyra, taigi reikalų su tokiu asmeniu reikėtų vengti kaip ir jo paties. Versti kitus laukti, vadinasi, jų negerbti. Mano tolerancija laukiant asmens apsiriboja ketvirčiu valandos. Jei jis nepasirodo 20 minučių ir nieko nepraneša, aš pasišalinu.

### Tegul laukimas tampa laisvalaikiu!

Žinoma, būna situacijų, kai neišvengiamai tenka laukti. Tuomet reikia mėginti išpešti iš to naudos. Viena galimybių – kitaip įvertinti laukimo laiką: staiga gaunate laisvalaikio, galite ką nors paskaityti, suvalgyti ledų, stebėti žmones, išsigalvoti istorijų ar paprasčiausiai sėdėti ir ilsėtis. Kartu galite lavinti dėmesį ir mokytis absoliučiai susikaupti.

Kai tenka laukti ar keliauti, man tai – skaitymo metas. Tad vėluojantis traukinys manęs visai netrikdo. Mėgstu verčiau ateiti kiek anksčiau nei vėluoti, verčiau suspėti išgerti puodelį kavos, nei strimgalviais atlėkti į susitikimą. Paskirstyti laiką sugebu gana neblogai, per parą man pakanka 24 valandų, taigi žinau, kiek laiko man priklauso. Žmonės laiką jaučia skirtingai, ir jeigu jums per parą reikia 28 valandų, verčiau įsitaisykite asmeninius buferius ir skirkite mažiau susitikimų.

## Liaukitės apkalbinėję

Turbūt dar niekas neištyrė, kiek laiko biuruose sugaištama paskaloms. Atrodo, toks tuščias plepėjimas ne tik telefonu apie trečiąjį asmenį yra mėgstamiausia daugelio veikla. Jei esate vadovai, privalote kaip nors užkirsti tam kelią. Juk šitaip tuščiai eikvojamas darbo laikas, kitaip tariant – jūsų pinigai! Vis dėlto ne tik laikas yra energija, jėga slypi ir žodžiuose. It maži pilki debesėliai įstaigų palubėse telkiasi gandai. Žodžiai yra energija, veikianti klimatą kolektyve. Kad ir kas būtumėte, eilinis darbuotojas ar vadovas, galite neabejoti: tas, kuris liežuvauja apie kitus, tauškia ir apie jus, vos tik išeinate iš patalpos!

### Pravartu atidžiai rinkti žodžius!

Kitos išeities čia nėra: prie tokių pokalbių išvis neprisidėkite. Tegul liežuvautojai sau plepa, o jūs nuo jų atsiribokite. Jei pasijuntate nepatogiai, pasiūlykite apkalbamą kolegą įtraukti į pokalbį.

## Šalin požiūrį „Pagaliau penktadienis"!

Penktadieniais nuo pat ryto radijas šnibžda mums: „Dar keletas valandų, ir baigta! Pagaliau savaitgalis!" Tarsi plušėtume druskos kasyklose ar kankintumės galerose! Atrodo, kad daugeliui vienintelė darbo prasmė yra kaip įmanoma greičiau jo atsikratyti. Pirmadienį jie jau gyvena penktadieniu ir skaičiuoja iki jo likusias valandas. Didysis metų tikslas yra atostogos, joms ruošiamasi, kalendoriuje braukomos dienos. Kai kuriems žmonėms pirmadienis yra blogiausia savaitės diena, iki penktadienio jie iš esmės tik pusiau tegyvena. Argi toks gyvenimas ne skurdus, kai penkios savaitės dienos kone išbrauktos? Kartais tokia žmonių padermė laukia tik pensijos ir viliasi, kad iki jos darbas per daug nenukvaršins galvos.

Toks požiūris neišvengiamai atsiliepia darbo kokybei. Tas, kuris imasi darbo šitaip nusiteikęs, vargu ar dega aistra jį atlikti kokybiškai. Jei viršvalandžiai nė nebūtini, jie vis vien dirbami, nes už juos moka daugiau, o tuos pinigus galima skirti atostogoms. O tą, kuris noriai dirba ir dar patiria malonumą, daugelis laiko ne visai normaliu.

### Verčiau mėgautis darbo savaite!

Jei pastebite, kad ir patys nuo pirmadienio nekantriai laukiate penktadienio ir darbo savaitė jums neteikia jokio malonumo, imkite ir permąstykite, kas iš tikrųjų dedasi. Galbūt netinkamas

jūsų darbas, gal pasirinkote ne tą profesiją? Tam, kad darbas, kurį šiuo metu privalu atlikti, būtų malonus, reikia tik vienos sąlygos: dirbkite jį džiaugsmingai! Arba apsimeskite, kad darbas jums malonus, ir tas malonumas kada nors ateis. Juk, ko gero, negalite pasirinkti, KĄ daryti, užtat KAIP tai daryti – rinktis galite.

## Liaukitės dejavę!

Paklauskite kurio nors kolegos, kas jam nepatinka darbe, ir jis neabejotinai išvardys šimtą aplinkybių: per toli nuo namų, valgykloje prastas maistas, šefas – neišmanėlis, kabinetas per šviesus, klientai nemalonūs ir t. t. Juk tai taip patogu: skųstis ir visiems dėl visko prikaišioti! Užsienyje tai laikoma tipišku vokiško mentaliteto bruožu. Ekonominiame gyvenime tas bruožas, žinoma, tampa įpročiu: nesiskundžiantieji nevertinami rimtai! Jei kas dirbdamas atrodo laimingas, patenkintas padėtimi, daugelis linksta abejoti jo nuoširdumu. Tarsi iš tikrųjų priežasčių būtų tik nepasitenkinimui. Į besijuokiantį darbovietėje žmogų nepatikliai šnairuojama: darbas esą negalįs suteikti teigiamų emocijų. Tas, kuris jų patiria, nėra rimtas darbuotojas, o kas nerimtas, tas lengvabūdis ir nieko negali pasiekti. Visi, kurie nesiskundžia šefu, darbu ar kolegomis, akivaizdžiai apsimetinėja. Tam, kad derėtum prie kolektyvo, privalai kaip tik rimtai „plūktis". Žmogus, dirbantis lengvai ir nerūpestingai, bent jau mūsų platumose pelno antipatiją.

## Daugiau humoro!

Dejonės verčia pasijusti nelaimingu. Tad nuveikite ką nors gera ir laikykitės atokiau nuo ištežusio kolektyvo! Padrąsinkite save šypsena, o prireikus tiesiog atšaukite: „Nesuprantu, ko jūs no-

rite. Man viskas puikiai sekasi". Tikrai atsiras dar vienas kitas jums pritariantis kolega. Ieškokite tokių, kurie daro jums gera, ir venkite tų, kurie jus tik „tempia žemyn". Būkite atsargūs: bėdojimas yra ypač užkrečiamas!

## Kuo mažiau kritikos

Kritika – tartum kamuolys: žmogus gauna perdavimą, bet kaskart gali pats spręsti, priimti jį ar ne. Į kritiką kiekvienas reaguojame daugiau ar mažiau gižiai, nes dėl jos pasijuntame menki ir bėjėgiai. Jei esame padarę ką negera, ir dėl to apie mus kalbama, susigėstame, mus slegia kaltė. Jaučiamės blogi, nevykę, atstumti ir reaguojame kaip vaikai: kaprizingai. Dažnai kritika – ir konstruktyvi, ir destruktyvi – beveik neskatina tobulėti. Net gali paveikti atvirkščiai. Juk neretai kiti kritikuojami tik iš arogancijos. Kai viršininkas sako: „Ši spalva jums netinka", iš tiesų jam tai visai nerūpi. Jo teisė taip manyti, tačiau skelbti to nedera. Viršininkas gali kritikuoti tik dėl darbo kokybės.

Prisiminkite kamuolį: tik jums spręsti, gaudyti jį ar ne. Jei jaučiatės kritikuojami nepelnytai, pagalvokite, gal tokia kritika iš tikrųjų yra užmaskuotas komplimentas ar net pavydas. Sėkmės lydimi žmonės, gerai žinomi visuomenėje, susilaukia ypač daug kritikos. Tik imkitės ką nors daryti, ir kritikų visuomet atsiras. Išleiskite knygą – ir jus būtinai užsipuls. Tas, kuris per smarkiai persisveria pro langą, rizikuoja iškristi. Tas, kuris iškelia savo kandidatūrą rinkimuose, turi sugebėti susitaikyti su galimu pralaimėjimu. Tai irgi kritika, tik netiesioginė.

Kritikos nemėgsta niekas, net jei ir teigia priešingai! Kai reikia priimti kritiką, esame menki, užtat dalijame ją didingai. Be to, spėriai ir negailestingai. Priešingai, pagirti kitą ar pasakyti komplimentą mums būna be galo sunku. Laikydamiesi lozungo: „Nutylėti, vadinasi, pakankamai pagirti", dažnai pagailime ki-

tam gero žodžio. O kuklus, rimtai pasakytas komplimentas gali išgelbėti visą dieną ir paskatinti kur kas labiau nei perspektyva gauti kokią neeilinę premiją.

## Pravartu pakeisti požiūrį!

Kai kurių dalykų mes niekada nepakeisime, užtat visuomet galime pakeisti savo poziciją, taigi ir požiūrį. Kiekvienas žmogus yra kuo nors nepakartojamas. Žvilgtelėkite į jus supančius žmones šiuo rakursu. Jūsų aikštingas kolega turi tam tikrų gabumų ar išmanymo, apie kuriuos jūs net nenujaučiate. Pamėginkite jame įžvelgti ką nors teigiamo. Argi negalite kolegai pasakyti ko nors malonaus, galbūt pagirti? Kiekvienas žmogus yra nepaprastai jautrus komplimentams, bet taip pat kiekvienas puikiai skiria, ar šie sakomi nuoširdžiai, ar ne.

Kadaise dirbau su kolege, kurios įkyrumas mus tiesiog siutindavo. Visi jos šalindavosi, kad tik ji neužkalbintų. Kartą, pirmadienio rytą, nutariau įveikti savo įpročius ir pasakyti tai moteriai ką nors malonaus. Nė nenumaniau, kokie tai galėtų būti žodžiai. Kai sutikau ją virtuvėlėje, buvo su išeiginiu rūbu ir atrodė išties dailiai. Ką maniau, tą ir pasakiau. Pastebėjusi, kad mano komplimentas nuoširdus, dėkinga šyptelėjo. Ne tik jai pirmadienis prasidėjo šiek tiek smagiau nei visada.

# ATSARGIAI:
# BLOKADOS IR SPĄSTAI DARBE

Esame pasiryžę kone viskam, kad tik pelnytume bent lašelį pripažinimo. Tai mūsų vidinis poreikis; kai mus pripažįsta, jaučiamės suprasti ir reikalingi. Bet atsargiau, čia gali tykoti ir spąstai: „Jūsų tokia daili rašysena, ar negalėtumėte..." Štai ir šlepteli ant sprando dar vienas darbas, kuriam visai nebuvote nusiteikę. „Žinau, kad iš tikrųjų tai turėtų daryti ponas M., bet jums pavyks daug geriau..." Tokiais triukais „su medumi" vyrai dažniausiai susiranda padėjėjų (moterų). Kuris kolega nesusivilios tokiu komplimentu? Dienos darbų sūkuryje tokių paslaugų prašoma nuolat, ir visuomet – lyg tarp kitko ir skubiai: gavę progą pagalvoti apie jas ilgėliau, išsyk atpažintumėte gudrybę. Išgirdus maždaug tokią frazę: „Ar negalėtumėte skirti man minutėlės?" turi įsijungti jūsų pavojaus signalas: „Jums – visada, bet tik ne tam, ko manęs prašysite".

## Pravartu nubrėžti aiškias kompetencijos ribas!

Dažnai kyla keblumų dėl neaiškių darbo pasidalijimo ribų. Kas ką iš tikrųjų turi daryti? Kokia yra hierarchija ir kur joje esu aš? Konkretumo neretai trūksta! O gal turite aiškiai apibrėžtą, raštu išdėstytą tarnybinę struktūrą? Kai ji miglota, kyla įtampa. Būna sunku susigaudyti, į ką galima kreiptis su klausimu, kas turi teisę nurodinėti ir kieno kokia padėtis tarnybinėje hierarchijoje.

Vienintelė išeitis – aiškumas. Išsiaiškinkite, kokios jūsų įstaigoje pareigybių ribos: kokia mano vieta įstaigos hierarchijoje? Kas gali man įsakinėti? Į ką galiu kreiptis tiesiogiai? Ką privalau dirbti, kaip turi atrodyti mano ir kitų darbovietės? Kam galiu skirti kokį nors darbą? Toks kompetencijos ribų žinojimas praverčia ir privačiame gyvenime. Žinodami, kieno pareiga pašerti šunį, kiti gali tuo nebesirūpinti. Be to, šitaip užtikrinama, kad šuo maisto gaus reguliariai ir pakankamai. Kai šeria visi, iš tikrųjų atsakingas už tai nesijaučia nė vienas, todėl maisto gyvūnas gauna arba per daug, arba per mažai, arba išvis negauna. Ir vieną dieną lieka alkanas!

## Liaukitės daliję nemokamas „draugiškas paslaugas"!

Ar teko girdėti posakį, neva advokatai, kosultantai mokesčių klausimais ir gydytojai turi daug draugų? Remdamasi savo patirtimi, galiu teigti, kad dizaineriai – taip pat: „Man reikia spintos, ar gali greitai brūkštelėti eskizą?" Arba parinkti miegamajam spalvas, arba parašyti tekstą, arba, arba, arba... Sąrašą galima tęsti ir tęsti, „draugiškomis paslaugomis" nesunkiai užpildyčiau kad ir visą savo darbo dieną. Mano atsakymas dažniausiai būna toks: „Taip, mielai, juk toks mano darbas. Rytoj paskambink man į biurą, ir mes sutarsime, kada galėtume susitikti, tada aš pateiksiu tau pradinę sąmatą". Ir skubūs užsakymai kaip mat ištirpsta ore! Kita vertus, iš savo draugo advokato nereikalauju, kad jis nemokamai gintų mane teisme. Jei tenka aplankyti gydytoją, kuri yra mano draugė, žinoma, pasiimu sveikatos draudimo kortelę. Jei pas kitą draugę, pardavėją, renkuosi drabužį, nesitikiu, kad ji man jį padovanos.

### Darbą nuo draugystės pravartu skirti!

Be abejonės, draugams reikia padėti: patarimu, o kartais ir veiksmu. Galiu šį tą (dykai!) patarti rekonstrukcijos klausimais. Bet kai paslauga virsta darbu, dera atsiskaityti. Ir tokius dalykus reikia išsiaiškinti iš karto! Neįteisintos „sutartys" negalioja ir galiausiai sukelia nesusipratimų. Vienas pateikia sąskaitą, kitam atrodo, kad mokėti nereikia, štai ir galas draugystei! Tas, kuriam sunku atsisakyti, draugiškų „užsakymų" turėtų vengti, juos geriau perleisti kitai firmai.

## Lauk iš netinkamo darbo

Ar dar prisimenate, apie kokią profesiją svajojote vaikystėje? Kol dar nelankiau darželio, svajojau tapti nuotaka, vėliau – šokėja, pradinėje mokykloje – stiuardese, kai sukako šešiolika – interjero architekte, o baigdama mokyklą – veterinare. Tai, ką veikiu dabar, nuo svajonių ne taip jau smarkiai nutolę: rašau, kuriu dizainą ir konsultuoju, keliauju, mėgstu šokti ir turiu šunį. Profesijos, apie kurias galvojame vaikystėje, yra ne tik svajonės, jos atskleidžia ir mūsų vidinį pasaulį. Vaikystėje puoselėti troškimai veikiausiai ir dabar tebeglūdi mumyse. Arba užgniaužėme juos, pamiršome ir dabar kankinamės darbuose, kuriuos mielai nedelsdami mestume. Jei į darbą kas rytą einate šlykštėdamiesi, jei dažnai kamuoja fizinės negalios, kurias siejate su nemėgstama profesija, tuomet privalote ko nors imtis! Jeigu dirbate nenoromis ir ištveriate tik trečdalį dienos, tai kenkia jūsų kūnui, protui ir sielai.

Tai, ką darote, darykite entuziastingai! Tobulinkitės. Ne taip svarbu, ar vadinsite tai karjera, ar sėkme, pasitenkinimu ar pilnatve. Darbas kiekvienam žmogui turėtų suteikti džiaugsmą. Tuos, kuriems tai pavyksta, atpažinsi iš karto: jie tarsi švyti, ža-

vėdami aplinkinius, lyg patys būtų laimės kūdikiai. Entuziastingai pasakoja apie savo darbą, projektus. Jų galima klausytis ištisas valandas, viskas skamba patraukliai ir įdomiai. Kad ir ką veiktų, kad ir kokios būtų jų užduotys gyvenime, šie „aistringi" žmonės turi bendrą bruožą: neabejoja tuo, ką daro, todėl yra ir paveikūs, ir autoritetingi. Jie neapsimetinėja ir, jei ko imasi, dirba iš visos širdies.

Nepasitenkinimą profesija iš dalies galima kompensuoti prasminga laisvalaikio veikla. Darbas sode gali būti ir malonus, ir prasmingas, kaip ir visuomeninė veikla įvairiose draugijose. Tai padrąsina ir kompensuoja pilnatvės jausmo trūkumą profesinėje veikloje, kai joje nedaug ką įmanoma pakeisti, nebent savo tikslą. Kas nėra svajojęs išlošti loterijoje ir pakeisti gyvenimą! O kaip tai padaryti, jei vis dėlto neišlošėte? Pabandykite įsivaizduoti: rytoj einate pas viršininką ir prašotės atleidžiamas iš darbo. Kaip pranešite tai švelnia forma? Ką jam pasakysite? Ar iš viso tai sugebėsite? Ne? Vadinasi, tai tik iliuzija. Tad meskite iš galvos atsistatydinimą ir imkitės tvarkytis dabartiniame darbe.

## Pravartu sudaryti balansą ir nusibrėžti gaires!

Sudarykite balansą: kas tiesioginiame darbe jums svarbu ir kokia nauda iš dabartinės jūsų veiklos? Ką mielai pakeistumėte, ko norėtumėte atsisakyti? Kam teikiate pirmenybę? Kokie yra tikrieji jūsų sugebėjimai? Ką mokate gerai?

Užsibrėžkite tikslus, geriausia – raštu! Ramiai prisiminkite, apie ką svajojote, vos baigę mokslus. Adekvačiai įvertinkite savo sugebėjimus ir galimybes, pasirinkite įveikiamą tikslą. Koks galėtų būti pirmasis žingsnis ta kryptimi? Kur galėtų būti finišo tiesioji? Mes – savo gyvenimo kūrėjai, o ne išorinių aplinkybių aukos. Tik šitai suvokus galima nuversti kalnus! Kokios veiklos jūs imatės su aistra? Ar profesija gali tokią aistrą jumyse įžiebti?

## Intarpas: gyvenkime lėčiau

Kasdienėje dalykinės sėkmės ir tobulybės medžioklėje nuolat pamirštame stabtelėti ir pamąstyti. Įtampą atplėšiame nuo atsipalaidavimo ir pastarąjį nukišame į vakarą. O jeigu pamėgintume atvirkščiai – daugiau ramybės ir tylos per dienos karštligę? Vidinė ramybė išoriškai pasireiškia savimi pasitikinčio žmogaus laikysena, tai būdinga asmenybėms, kurias iš tiesų lydi sėkmė. Veikti ramiai taip pat reiškia protarpiais nieko neveikti. Tiesiog lukteleti ir leisti įvykiams klostytis patiems. Jei palygintume tai su šaudymu iš lanko, atrodytų štai kaip: nusitaikome, įtempiame templę, o visa kita leidžiame atlikti kitai jėgai. „Ji" pataiko pati. Gyventi ramybėje, vadinasi, pasikliauti, kad pasodintas daigas išsistiebs pats. Nerimauti, vadinasi, nuolat trūkčioti iš žemės mažąjį ūglį ir tikrinti, kiek pailgėjo šaknis. Gyvenimas be ramybės reiškia nuolatinį pasitikėjimo stygių.

Kai mūsiškėje vakarietiškoje kultūroje nuolatinė veikla ir aktyvumas laikomi profesinės sėkmės sąlyga, daoizmas labai didelę reikšmę teikia neveiklai. Pati veikla yra lengvas aktas, kuriam tereikia trupučio energijos arba išvis jos nereikia. Veikiama tarsi savaime; toks principas vadinamas *vu vei*. *Vu vei* yra tikroji dao meno gyventi paslaptis, terminas verstinas kaip „veikimas neveikiant". Lengvumas čia suvokiamas kaip aklo, perdėto veiklumo, energijos eikvojimo priešybė.

Jūs padarėte viską, ką galėjote, išsiuntinėjote pasiūlymus ir telefonu dar kartą pasiteiravote, ar jie gauti. Dabar ateina metas *vu vei:* leisti įvykiams tekėti sava vaga ir kliautis, kad viskas susiklostys kuo geriausiai. Be paliovos skambinėti potencialiems klientams ir keliant įtampą reikalauti greitų sprendimų būtų pagal *vu vei* logiką nevaisinga. Energija jau nukreipta reikiama kryptimi, ir dabar užtenka pasikliauti ja, nebereikia jokių papildomų veiksmų. Tokios pozicijos laikytis iki galo reikia didelio vidinio ryžto ir pasitikėjimo įvykių eiga, mat jei kas nors nepa-

vyksta, jėga nepataisysi. Prisipažinkime, mums, nepatikliems vakariečiams, įdiegti tokį požiūrį itin sunku, tai tikras kantrybės išbandymas.

Tad pamėginkite gyvenime pritaikyti šiek tiek daugiau *vu vei!* Nusistatykite tinkamą tempą ir neleiskite kitiems jo koreguoti! Aš, būdama nepriklausoma darbuotoja, sąmoningai stengiuosi prablaškyti savo karštligišką kasdienybę ir retkarčiais mėgaujuosi tik sau skiriamų lėtų valandėlių prabanga. Leidžiu sau malonumą popiet prigulti. Toks pogulis gali kurti stebuklus! Beje, kai ką daryti, tarkime, skambinti, skaityti specialią literatūrą ar korespondenciją, mąstyti, galima ir gulint. Jei malonumas snūstelėti jūsų netraukia, pabandykite perpiet bent penketą minučių pagulėti šiek tiek pakeltomis kojomis. Pamažu populiarėja nuomonė, kad siesta gali suteikti daugiau jėgų nei sotūs pietūs. Kai kurios įmonės šią teoriją netgi įgyvendina ir įrengia atsipalaiduoti skirtas patalpas.

Venkite skubos bendraudami, ir sumažės įtampa, kurią kelia nuolatinė karštligiškų sprendimų būtinybė. Verčiau sakykite per dažnai nei išvis nutylėkite: „Apie tai man dar reikia pagalvoti iki rytojaus". Sustokite visada, kai tik pajusite, kad kas nors klostosi negerai ar netinkama linkme – per derybas ar diskusijas kalbant telefonu ar ginčijantis. Juk važiuodami sustojate vos pajutę, kad galite pasiklysti. Tyrinėjate žemėlapį, kad ilgas valandas važiavę klaidinga kryptimi neatsidurtumėte ten, kur tikrai nenorėjote atsidurti! Lygiai taip pat ir per pokalbį galima nuklysti į tokias lankas, iš kurių neberasi kelio. „Verčiau nutraukime diskusiją. Kitaip aš prišnekėsiu dalykų, kurių visai nenoriu sakyti" – štai galimybė sustoti, kol padėtis dar netapo nevaldoma. Problemos niekur neišnyks, rytoj rasite jas ten pat, kur palikote!

Nepražiopsokite vidinio „stop" ženklo, nepraleiskite pro ausis pavojaus signalo! Ištarkite „stop", kol padėtis netapo kritiška, ir skirkite sau laiko pagalvoti! Geriausia mąstyti judant, kai keičiasi erdvė. Per pasivaikščiojimą gyvesnės būna ir mintys. Kol neuž-

valdo pyktis ir neprišnekama ar nepridaroma to, ko vėliau tektų gailėtis, patartina, kad ir su šunimi, apsukti ratą aplink kvartalą. Šiek tiek atsiribojus nuo situacijos, ši atrodo paprasčiau, požiūris pasikeičia.

Kad ir ką veiktumėte, klauskite savęs:

- Ar ši veikla man naudinga, ar tik alina?
- Ar išvis tai mano darbas?
- Gal galiu jį patikėti kitam?

## Santrauka:

- Apribokite energijos sąnaudas namų ruošai! Nebūtina kasdien spausti šviežias apelsinų sultis, nebūtina langus valyti kas savaitę.
- Kai kurias užduotis patikėkite kitiems, paskirstykite jas visiems šeimos nariams!
- Darbui atlikti prireikia tiek laiko, kiek jo skiriate.
- Šalin visa tai, kas trukdo, ryja pinigus ir laiką!
- Šalin visa tai, iš ko nėra jokios naudos!
- Galbūt negalite pašalinti įtampos, užtat galite pakeisti savo požiūrį į ją.
- Įvertinkite tų užduočių, kurių negalite atsikratyti, svarbą, išmokite tiksliai numatyti, kiek laiko prireiks joms atlikti.
- Apribokite sąnaudas kai kuriems darbams atlikti!
- Išsiaiškinkite susitikimų bei posėdžių prasmę ir reikšmę, apribokite jų trukmę ir apibrėžkite tikslą!
- Nebūtina žinoti visko – kartais pakanka žinoti, kas žino arba kur parašyta!
- Frazė „Aš šito nežinau“ išlaisvina ir atpalaiduoja įtampą.

- Kiekviename darbe atsiveria nišos ir laisvos ertmės. Naudokitės jomis!
- Sau ir kitiems skirkite laisvo nuo mobiliųjų telefonų laiko!
- Kalbėdami telefonu, šypsokitės ir būkite lakoniški!
- Jeigu autoatsakiklis jus apsunkina, laikinai išjunkite jį!
- Laukti niekas nemėgsta, tad neverskite kitų laukti!
- Bėdojimas yra nevaisingas ir tik įtraukia į apgailėtinas situacijas.
- Biure venkite paskalų! Iš jų niekam nieko gero.
- Nepelnyta kritika yra užmaskuotas komplimentas, todėl didžiuokitės ja!
- Atskirkite privačius reikalus nuo darbo!
- Jokių nemokamų „draugiškų paslaugų"!
- Šalin karštligišką skubą! Verčiau ženkite ramesniu žingsniu!
- Venkite skubos bendraudami, ir sumažės įtampa, kurią kelia nuolatinė karštligiškų sprendimų būtinybė.
- Sustokite visada, kai tik pajusite, kad kas nors klostosi negerai ar netinkama linkme!

# TREČIOJI SAVAITĖ:
# ŠALIN „NERVŲ DŽIRINTOJUS“!

*Kurie žmonės jums iš tiesų yra brangūs? Kas padeda jums, nekeldamas jokių sąlygų? O kas baigia ištąsyti nervus?*

Kasdien didžiąją laiko dalį skiriame ryšiams su aplinkiniais žmonėmis. Pusryčiaudami kalbamės su sutuoktiniu ir vaikais, sveikinamės su kaimynais, dėkojame kasininkei, telefonu šnekame su draugais, keičiamės nuomonėmis su kolegomis, bendraujame su klientais. Su kiek žmonių kasdien palaikote ryšį? Su kiek susitinkate asmeniškai? Su kiek šnekate telefonu? Kiek žmonių yra neatskiriama viso jūsų gyvenimo dalis? Suskaičiuokite! Dešimt ar šimtas?

Ryšiai su žmonėmis, nesvarbu, telefonu, raštu ar asmeniškai, visuomet mus veikia. Kai kurie asmenys mus vienaip ar kitaip pradžiugina: maloniu žodžiu ar kokiu nors nepastebimu poelgiu, kitiems liekame abejingi, o vienas procentas (tikėkimės, net mažiau) mums sukelia neigiamų jausmų, nuliūdina, įsiutina ar sunervina. Apie pastarąją žmonių grupę ir pakalbėkime! Juk tas ar tai, kas erzina, – tyčia ar netyčia, – kartu mus ir alina. Telefonu išgirdus malonų balsą, diena tarsi tampa šviesesnė, o prastai nusiteikęs ar nedraugingas kolega gali sugadinti visą dieną. Lygiai taip pat ir jūs galite vienu žodžiu praskaidrinti kitiems dieną arba ją aptemdyti.

## Žmogui reikia įvertinimo

Žmogus iš prigimties slapčia trokšta būti mylimas ar bent jau pripažintas ir įvertintas. Šį poreikį gali patenkinti tik abipusiai santykiai su aplinkiniais. Todėl tokios neva smulkmenos kaip užgaulus žodis ar nepritariamas požiūris gali labai greitai suerzinti arba įžeisti. Mes ieškome palankiai nusiteikusių žmonių – su tokiais bendraujame kur kas mieliau nei su keliančiais komplikacijas. Mat pastarieji socialiniais ryšiais naudojasi savo vertei pakelti.

Vis dėlto darnių santykių poreikis kartkartėmis patiria rimtų išbandymų. Stengiamės padrąsinti nusivylusius kolegas, nuraminti įniršusius viršininkus, paguosti nuliūdusias drauges. Viskuo nepatenkintieji, taip pat ir tie, kurie nuolat ko nors iš mūsų nori, be paliovos ir gausiai „maitinami" dėmesiu, ir kuo labiau jie nepatenkinti, tuo daugiau jo susilaukia. Labiau derėtų rūpintis žmonėmis, kuriuos mylime ir kurių kaip tik dažnai nepaisome: draugais ir šeima. Su šiais žmonėmis turėtume sąmoningai praleisti daugiau laiko, protarpiais pasakyti jiems ką nors malonaus, parodyti savo jausmus, užuot leidęsi engiami, kontroliuojami ir alinami „energinių" vampyrų. Visus tuos žmones, kurie kausto mus neigiamomis emocijomis, tokius kaip nervinantys klientai, vaidingi kaimynai, vis pasipainiojantys buvę sutuoktiniai ir panašūs, iš savo gyvenimo privalome ištremti. Jiems išėjus, duris reikia patikimai uždaryti ir į savo vidinį pasaulį tokių žmonių nebeįsileisti. Parodykite jiems iškabą ateičiai: „Deja, įeiti draudžiama!"

## Juokiasi puodas, kad katilas juodas

Tas, kuris mus užgauna, neretai turi savybių, būdingų ir mums patiems. Tai, kas kitame mus trikdo, kas ypač nervina, dažnai

ir patiems būna nesvetima. „Ką, argi aš toks bjaurus?" – galbūt paklausite pasipiktinę. Kas žino, gal taip ir yra. Jeigu mus kas nors veikia, erzina ar nervina, vadinasi, kažkas mumyse į tai reaguoja. Jei mums tai visiškai svetima, liekame abejingi, nė žodelio nepratariame. Kiti žmonės yra veidrodis, kuriame atsispindime patys. Jeigu aš traukiu nedraugiškus žmones, dera pagalvoti, gal ir pats esu nedraugiškas. Remiantis prielaida, kad esame tik kitų atspindys, kad kituose įžvelgiame dalį savęs, reikėtų paklausti, ar kartais kurioje nors srityje negadiname nervų kitiems. Ir nerviname save! Tokią akimirką, kai piktinatės tam tikromis kitų žmonių savybėmis, paklauskite savęs, ar nesate lygiai tokie pat. Tokia nuostata padeda atitinkamai keistis patiems ir skatina keistis kitus žmones.

Vis dėlto akivaizdu, kad kaip tik tie žmonės, su kuriais nesutariame, kurie yra mūsų problema, sugeba kaskart pelnyti mūsų dėmesį, kartu pajungti sau ir mūsų energiją. Apie tokius ramybės drumstėjus mes kalbame su kitais, stengiamės gerinti santykius ir rasti bendrą kalbą, sukame galvas ieškodami priežasčių.

## Žmonės atsiranda ir išnyksta

Pirmuosius santykius gyvenime užmezgame su tėvais ir šeima. Šie saitai patys stipriausi, jie mus formuoja ir suteikia jėgų. Jie neišnyksta, net jei to norėtume! Tuos ryšius turime puoselėti ir branginti. Pamažu aplink mus daugėja ir kitų asmenų: draugų, pažįstamų, vėliau – kolegų. Kai kurie tampa mūsų bičiuliais metų metus, dešimtmečius, kiti pasirodo mūsų gyvenime ir netrukus vėl dingsta.

Net jei norėtume, ne kiekviena pažintis tęsiasi ilgai. Tarkime, susibičiuliaujame su kasdien matomais kolegomis. Bet štai keičiame darbą, užsimezga nauji profesiniai ryšiai, ir santykiai su ankstesniaisiais kolegomis dažniausiai nutrūksta. Tam nebepa-

kanka nei laiko, nei energijos. Pirmenybę iš karto imame teikti naujai sutiktiems žmonėms, užtat ankstesnieji jos netenka. Tai yra gyvenimo kaita, ir tai normalu. Tyrinėjimai liudija, kad žmogus sugeba palaikyti ryšius su 150 asmenų. Imkite ir suskaičiuokite žmones, su kuriais esate susiję darbo, šeimos ar draugystės ryšiais. Minėtą skaičių pasieksite greitai. Pusiausvyra paprastai išlieka savaime: į jūsų gyvenimą įžengus naujam žmogui, kuris nors kitas pasitraukia. Jei norite neprarasti nė vieno seno pažįstamo, naujų pažinčių verčiau mėginkite atsisakyti. Vis dėlto dažniausiai naujų ir senų pažinčių kaita vyksta savaime. Kai draugui ar sutuoktiniui skundžiamės kokiu nors pažįstamu, esą jis „taip pasikeitė", paprastai tai būna susvetimėjimo proceso simptomas, pamažu išryškėjanti santykių raidos kryptis. Todėl tais santykiais, kurie jums svarbūs, pravartu pasirūpinti bent jau taip, kaip rūpinatės savo automobiliu! Ar neturėjote dar prieš keletą mėnesių su vienu ar kitu pažįstamu drauge papietauti arba bent paskambinti jam? O kai ateina Kalėdos, paaiškėja, kad šiemet jūs dar nė nesimatėte!

### Verčiau kokybė nei kiekybė!

Kuo ir kaip rengiamės, kaip apsistatome butus, kaip maitinamės – visa tai mūsų savijautą veikia ne mažiau nei perskaitytos knygos, matyti filmai ar žmonės, su kuriais bendraujame. Tai žinoma nuo seno. Todėl daugiau bendrauti reikėtų su tais asmenimis, kurie mus stiprina, o tų, kurie sekina jėgas, vengti ar bent jau kiek įmanoma apriboti santykius su jais. Taigi ir čia tinka posakis: kuo mažiau, tuo geriau! Verčiau kokybė nei kiekybė! Pasiklydę tarp žmonių, mes nejučia apleidžiame tuos, kurie mums iš tikrųjų svarbūs. Kurie draugai jums brangūs, kiek išvis turite tikrų draugų? Puoselėjant tikrą draugystę, derėtų atsiriboti nuo tų žmonių, kurie nepelnytai užima vietą jūsų gyvenime, nervina jus, eikvoja jūsų laiką, o gal net pinigus!

## Šalin energijos vampyrus!

Šie asmenys užima nemažai vietos anksčiau minėtoje pirmojoje dėžėje! Tikriausiai pažįstate tokių tipų, kurie pasirodo ar paskambina tik tada, kai jiems ko nors iš jūsų prireikia? Žmonių, kurie jumis piktnaudžiauja tarsi kokiu „sielos šiukšlynu", gali skambinti bet kuriuo paros metu ir skųstis problema, kurią neva reikia spręsti taip skubiai, kad negalima laukti net kol papusryčiausite? Tokie žmonės dažniausiai nė neklausia, ar nebus užgriuvę ne laiku, ar nesutrukdė. Šitie ypač nejautrūs tipeliai užverčia mus savo problemomis, mūsų pačių visiškai nepaisydami. Jie – egoistai iš prigimties, įpratę gauti tai, ko jiems reikia. O kartą gavę tai iš jūsų, reikalauja ir kitą kartą, ir vis dažniau.

Vampyrai ribų nepripažįsta. Jei jiems ko reikia, tai būtinai tučtuojau. O kai kitiems ko nors reikia iš jų, keistas dalykas, kaip tik tada jie visai neturi laiko arba būna išvykę! Šie subjektai neįtikėtinai puikiai užuodžia situacijas, iš kurių galima išpešti naudos. Jie visada pataiko ateiti per pietus (koks atsitiktinumas)! Žinoma, vampyrui nė į galvą neateina pasirodyti su buteliu vyno. Paprašytas ką nors atsinešti į grilio vakarėlį, jis savo pjausnį pasilieka sau. Nors vampyrai būna draugiški, bet dažniausiai ne socialūs. Natūralu, kad jie naudojasi daugybe pažįstamų. Kiekvienas „naujokas" kurį laiką kenčia, o paskui vampyrą atstumia. Šie žmonės be paliovos ima, bet duoti jie negali nieko! Ir patys nejaučia jokio nepatogumo, nes tiesiog nesuvokia problemos. Jie siurbia jūsų emocijas, reikalauja erdvės, laiko ir dėmesio. Tik jūsų valia apsispręsti, ar žaisite jų žaidimus.

### Pravartu nubrėžti ribas!

Jei niekas nepaiso mano nustatytų ribų, galbūt aš jas apibrėžiau nepakankamai aiškiai. Čia padės tik labai konkrečios frazės: „Ne, aš nenoriu. Ne, šito tau neskolinsiu". Ir jokių pasiteisinimų.

Energijos vampyrai taip pat kaip ir nervų džirintojai yra pašėlusiai kantrūs ir tikri įkyruoliai. Tą įkyrumą įmanoma įveikti tik nuolat, tarsi mantrą, kartojant tas pačias frazes, vidine ramybe ir plieniniais nervais. Koks argumentas gali būti svaresnis už jūsiškį „Ne, aš nenoriu"? Pažadinkite savąjį išgyvenimo instinktą ir išvaikykite tuos smulkius, o gal ir stambesnius vampyrus, kitaip nė nepastebėsite, kaip jus nustekens. Nutraukite ryšį, nebeskambinkite, ir tegul jūsų skubios pagalbos tarnyba budi ištisą parą. Gintis nuo vampyrų būtina aiškiai matoma užtvara – geriausia apraizgyta spygliuota viela!

## Šalin laiko vagis!

Ne tiek daug nervų kainuoja, bet panašiai vargina ir bendravimas su laiko vagimis. Tai gali būti ir tie žmonės, su kuriais bendrauti jums privalu arba net norisi. Šių, kitaip nei vampyrų, visai netrokštate atsikratyti. Galbūt jie netgi verti jūsų meilės, bet vis vien savaip jus siutina. Laiko vagys dažniausiai atsiskleidžia kalbėdami telefonu. Jie gali valandų valandas prirakinti pašnekovą prie telefono. Kai kurie būna tikri telefoniniai teroristai iš prigimties. Jei patys turite daug laiko ir tokie pokalbiai jums malonūs, tuomet, žinoma, problemos nėra. Bet jeigu jūsų laikas brangus ir suskirstytas minutėmis, neleiskite jo dar ir vogti! Tokiais atvejais galioja griežta taisyklė: neklauskite, kaip sekasi, jeigu jums tai neįdomu. Mat tokiu klausimu kuo plačiausiai atlapojate vartus, o jau tada laiko vagis nepraleis progos atlikti viso gyvenimo išpažinties!

Santykiuose su kitais žmonėmis atsispindi tos pačios problemos, kurios iškyla ir santykiuose su savimi. Jei vis susiduriame su negailestingais žmonėmis, kurie stoja mums skersai kelio, tai gali būti ženklas, kad per mažai dėmesio skiriame sau. Jei skundžiamės, kad kiti mūsų neišklauso, tai gali reikšti, kad patys

negirdime savo vidinio balso! Perpratus šiuos simptomus, mus nervinančių žmonių aplink gali sumažėti. Bet kol to nesuvokiame, tenka kovoti su nervus gadinančiais pažįstamais, kolegomis ar giminaičiais. Gimines gauname visam gyvenimui, kolegų taip pat nepasirinksi, ir net kaimynai neklausia, ar jiems galima gyventi šalia. Yra grupė žmonių, kuriuos, nors santykiai ir šalti, vis vien privalome pakęsti, nes tiesiog negalime išstumti iš savo gyvenimo. Net jeigu jie ir nervina!

## Santykius pravartu apriboti!

Visais atvejais santykius galima sąmoningai apriboti. Bendraudami su sunkumų keliančiais žmonėmis, padėtį valdykite patys! Persvara jūsų pusėje, tad nesileiskite pergudraujami. Jei kam prireikia nakvynės, priimkite tik vienai nakčiai, be jokių pasiteisinimų. Ne daugiau. Taškas! Pokalbius telefonu taip pat reikia riboti: „Turiu pusvalandį!" Asmenų, kurie tik nori telefonu jus „išsiurbti", klauskite: „Kuo galėčiau padėti?" Jei skambinantysis pats to nežino, iš kur galite žinoti jūs! Jeigu turite tokių draugių ar draugų, kurie kasdien telefonu reikalauja nemokamos terapijos, įsiveskite mokamą numerį! Tada už paslaugas jums bent bus sumokėta! Bet kuriuo atveju ribos būtinos. Jei kitas negerbia jūsų asmeninių ribų, aiškiai jas nužymėkite ir ginkite! Kai apkalbamas trečiasis asmuo, pravartu pasakyti: „Nenoriu apie tai kalbėti".

Man pačiai būtų gaila dienos, sugaištos su įvairaus plauko nervų džirintojais. Todėl galiu tik pakartoti generolo Eizenhauerio patarimą: kad tuščiai nesugaištum nė minutės, reikia pagalvoti apie nemėgstamus žmones!

## Pravartu keisti požiūrį!

Tiems žmonėms, kurių neįmanoma nei pakeisti, nei kartais pakęsti, bet su kuriais neišvengiamai tenka bendrauti, priešintis

reikia kitaip. Jūs jų nepakeisite, užtat galite pakeisti požiūrį į juos. Priešinkitės jiems arba joms pagarbiai, net jeigu juos vos ištveriate. Galite elgtis draugiškai net ir atsiriboję nuo jų – pakanka suvokti, kad ne kiekvieną šiame pasaulyje privalu mylėti! Ir ne kiekvienas privalo mylėti jus. Atsiriboti darbe, vadinasi, bendrauti su kolegomis tik profesiniu lygiu, o privačių temų paprasčiausiai vengti! Jeigu tam tikrų žmonių neprisileisite per arti, jie taip pat negalės prie jūsų „priskresti".

## Šalin pesimistus!

Vakarėlis. Šnekučiavomės su draugu. Priėjo vienas svečių, persimetė su mumis keliais žodžiais ir pasišalino. „Matai, – pasiguodė mano draugas, – visur, kur tik pasirodau, žmonės šalinasi manęs." Aš situaciją įvertinau kitaip: „Juk tai jis prie mūsų priėjo. Lygiai taip pat galėtum sakyti: matai, visur, kur tik pasirodau, kas nors prieina". Stiklas su skysčiu vieniems visada bus pusiau tuščias, kitiems – pusiau pilnas, ir dažniausiai su tikruoju turinio kiekiu tai nesusiję. Abi ištarmės yra teisingos. Kiekvienas „teisus". Ištarmių skirtumą nulemia vien požiūris.

Aš pati esu linksmo būdo, jau ankstyvą rytą būnu gerai ir be priežasties optimistiškai nusiteikusi. Kur tik galėdama šalinuosi amžinų pesimistų draugijos. Dažnai pajuntu, kad nors sunkiai ištveria mano teigiamą poziciją, jie vis dėlto taikosi iš jos pasipelnyti. Kol trykštu gera nuotaika, galėčiau „papenėti" ir kitus. Bet pati iš pesimistų negaunu nieko, tad klausiu savęs, kodėl išvis su jais bendrauju. Šiuo atveju apie pusiausvyrą „kiek atiduosi, tiek ir gausi" nėra ko nė kalbėti.

## Verčiau nesiartinti!

Anksčiau maniau, kad mano visuomet geras ūpas gali užkrėsti ir kitus. Dabar labiau rūpinuosi savimi ir sergsčiu, kad bloga kitų žmonių nuotaika nepasiektų manęs pačios! Jau žinau: nors kiekviename žmoguje slypi tam tikra permainų potencija, tačiau esminis santykis su gyvenimu ne ką tesikeičia. Nuostata: „Aš jam dar įrodysiu" ilgainiui nuvilia! Veikiau kitas užkrės jus neviltimi, nei jūs jį – linksmybe. Todėl patariu: nesiartinkite prie tokių! Neprisileiskite svetimų neigiamų emocijų! Panašiais atvejais aš visada įsivaizduoju vilkinti geltoną lietpaltį, kuriuo visa, kas neigiama, nuvarva tartum lietaus lašai.

## Šalin stabdytojus!

Kitus menkinti linkusiuose asmenyse akivaizdžiai dažniau pasireiškia negatyvioji pusė. „Stojamojo egzamino net aš neišlaikiau, nors piešiu puikiai. Ko tuomet tikiesi tu?" – tokia buvo mano dėdės reakcija, kai išgirdo, kad ketinu stoti į aukštąją menų mokyklą. Tikrove grįsta frazė, kuria jis norėjo ne tiek sumenkinti mane, kiek iškelti save. Už tai, kad egzaminą įveikiau, galiu dėkoti tik savo vidinei pozicijai nepaisyti kitų žmonių nuomonės. Tokių pavyzdžių galima rasti begalę: „Ar pagalvojai, kaip tvarkysiesi visiškai viena?" (Draugo reakcija į mano sprendimą tapti nepriklausoma darbuotoja.) „Žiūrėk, kad jie tavęs neišmestų pro langą!" (To paties žmogaus reakcija į mano džiaugsmo šokį, pasirašius pirmosios knygos sutartį.) „Žiūrėk, tik nepersistenk!" (Taip vienas pažįstamas reagavo į mano projektą.) Tokios aplinkinių reakcijos gali būti ir rūpesčio išraiška, gal žmonės nori apsaugoti mus nuo nusivylimų ir nesėkmių. Bet mano nuomone, čia vis dėlto prasismelkia ir pavydas bei mėginimas, menkinant kitą, išpūsti savąjį *ego!*

Įžengus į naują gyvenimo etapą, kai pasukame kitais keliais, apsisprendžiame dar vieniems mokslams ar profesinėms permainoms, mums reikia paramos „iš užnugario". Tokio padrąsinimo pagrįstai tikimės iš artimiausių žmonių, šeimos, sutuoktinio. Kai minėti „stabdytojai" priklauso tolimesnių pažįstamų ratui, jų šnekos gali mums menkai terūpėti. Tačiau kai šitaip stabdyti ima sutuoktinis arba artimiausi draugai, kartu palikdami mus be paramos, mums prireikia ypač daug jėgų, kad neprarastume ryžto. Juk bet kokios, kad ir menkiausios, nesėkmės atveju ar suabejojus savimi, iškart susilaukiame priekaištų: „Matai, ar nesakiau!"

## Pravartu ieškoti dvasinės paramos!

Tam tikrose gyvenimo situacijose mums prisireikia išorinės dvasinės paramos. Pirmiausia ją gali pasiūlyti artimiausi žmonės, pavyzdžiui, tėvai, kurie savo vaikams dažniausiai trokšta tik gero. Kita išeitis – patikėti paslaptis artimiems draugams – tokiems, kurie savo interesus ir dvejones paprastai pasilaiko sau. Galima pamažu pelnyti ir dvasinę vadovo paramą. Kopiant karjeros laiptais, kai aukštesnėse pareigose tenka pakeisti kitą jas ėjusį žmogų, visada prisireikia padrąsinimo ir palaikymo. Aš kartais patariu kitiems, bet ir pati turiu mokytoją, kuris kartkarčiais pakoreguoja mano sumanymus, palaiko mano užsibrėžtus tikslus.

Galimybė pasitarti prieš svarbius profesinius ar dalykinius sprendimus neretai apsaugo nuo nusivylimų. Kalbu ne tiek apie sumanymo turinį, kiek apie jo įgyvendinimo formą. Patį sumanymą reikia patikimai ginti. Daugeliu atveju su savo idėjomis eiti į „viešumą" gali tik tvirtai žinodamas, ko nori, ir nė trupučio neabejodamas savo sprendimu. Jei trijų žmonių paklaustumėte, ar jums nevertėtų pasiieškoti kito darbo, išgirstumėte tris skirtingus atsakymus. Bet vienintelį teisingą žinote tik jūs patys. Apie tai klauskite savo intuicijos ir proto!

## Pravartu orientuotis į aukštį!

Užuot gaišus laiką su stabdytojais, jiems ką nors įrodinėjus ir „maitinus" juos energija, verčiau pasiieškoti pirmarūšio peno sau. Žinome, kad visa, kas mus supa, veikia mūsų savijautą. Savaime aišku, tas pats pasakytina ir apie santykius. Jei siekiate profesinės sėkmės ar norite tobulėti, orientuokitės į žmones, tokį tikslą jau pasiekusius. Skaitykite biografijas, lankykitės paskaitose. Tegul tokie asmenys jus įkvepia, ieškokite ryšio su jais, gal net progos pasikalbėti. Pati esu patyrusi, kad net įžymybės, pavyzdžiui, garsūs rašytojai, būtinai reaguoja į laiškus ar elektronines žinutes. Į prašymus arba konkrečius klausimus jie beveik visada atsiliepia.

Tačiau ir jūsų artimiausioje aplinkoje, platesniame pažįstamų būryje ar tarp giminaičių tikrai rastumėte žmonių, iš kurių galėtumėte ko nors pasimokyti ar kurių žinios jums būtų naudingos. Suprantama, tam reikia apie kitus žinoti daugiau. Domėtis kitais žmonėmis ir jų mąstymu yra pirmasis žingsnis siekiant pasinaudoti jų žiniomis. Mane savo patirtimi žavi senukai. Juose glūdi ta išmintis, į kurią mes dar galime kreiptis tiesiogiai. Šiandien man lieka tik apmaudauti, kad su savo prosenele ir senele nebegaliu pasikalbėti apie jų gyvenimą. Kol jos buvo gyvos, dalykai, kuriuos dabar mielai sužinočiau, man neatrodė svarbūs. Seni žmonės ir jų gyvenimas neretai būna tarsi paslėpti lobiai, kuriuos verta išsikasti!

## Šalin nervinančius klientus!

Jei esate įmonininkas ar nepriklausomas verslininkas, žinoma, priklausote nuo klientų, kurie perka jūsų gamybos produktus arba paslaugas. Pardavėjams su jais tenka bendrauti asmeniškai, aš su savo klientais pirmiausia kalbu telefonu. Kai kurie tar-

nautojai, regis, traukte pritraukia nemalonius klientus, kuriems neįmanoma įtikti, arba tokius, kurie labai nenoriai apmoka sąskaitas. Čia pasireiškia tam tikra vidinė nuostata: jei pardavėjas pasitinka klientą su požiūriu „Dar vienas nervų gadintojas", jo būgštavimai dažniausiai ir pasitvirtina. Akivaizdžiai suveikia „savaime išsipildančios prognozės" dėsnis – darbuotojas pritraukia kaip tik tuos klientus, kurie atitinka iš anksto susidarytą vaizdinį.

Atskiro kliento jūs nepakeisite, tačiau galite pakeisti požiūrį į jį. Kad ir kiek klientas jus nervintų, jis yra karalius. Jis reikalauja paslaugumo ir malonaus aptarnavimo, visai nepaisydamas, kad galbūt šiandien jums viskas krinta iš rankų. Paslaugų srities darbuotojui, kuris teikdamas paslaugas nejaučia jokio malonumo, reikia keisti profesiją. „Paslaugumas" šiuo atveju niekaip nesusijęs su nuolankumu – tik su tikru profesionalumu. Teisingas požiūris į savo darbą svarbiau už pardavėjo miklumą. Darbo teikiamas malonumas drauge su profesine kompetencija bei pasitikėjimu savimi sukuria autentišką patrauklumą ir yra dalykinės sėkmės laidas.

Vis dėlto klientus galite pasirinkti: šiandien pat ryžkitės vilioti tik tokius, kurių reikalavimai paslaugų sričiai tokie pat griežti kaip ir jūsų. Įsivaizduokite klientus, kurie vertina jūsų darbą, ir tai pasireiškia jų padorumu, kai reikia mokėti, įsivaizduokite mandagius ir draugiškus klientus, su kuriais dirbti grynas malonumas! Susikurkite tokio kliento vaizdinį kaskart, kai suskamba telefonas. Pasitikite kiekvieną potencialų klientą su tokia nuostata ir, patikėkite manimi, netrukus jus sups kuo mieliausi žmonės! „Sunkius atvejus" ramiai palikite konkurentams. Jeigu koks nors nemalonus klientas kreipiasi ne į jus, džiugiai laukite kito, mokaus. Juk jums net pasisekė: išvengėte nemalonių skundų. Kai kurie žmonės paprasčiausiai nenori būti laimingi arba tiesiog nenusipelnė jūsų produkto!

## Kartais pravartu užsakymų atsisakyti!

Leidžiu sau prabangą pasirinkti klientus. Kitaip nei pardavėjai, aptarnaujantys pirkėją per porą minučių, aš parduodu patarimus ir planus. Todėl santykiai su klientais užtrunka ilgiau. Ir jeigu „charakteriai nesutampa" – konfliktas neišvengiamas. Šitaip būna retai, bet vis dėlto pasitaiko. Apsispręsti tuomet nelengva. Pasitelkiu pagalbon intuiciją ir, jei blyksteli raudonas pavojaus žiburėlis, verčiau maloniai ir mandagiai atsisakau galimo užsakymo. Tokiais atvejais dažniausiai susiduriu su nuostaba: potencialus užsakovas mėgina mane perkalbėti, kad projekto vis dėlto imčiausi. Kuo aiškiau bandau išreikšti savo neigiamą poziciją, tuo keisčiau atrodau. Kaip byloja Tibeto išmintis: „Tai, ką vejuosi, bėga nuo manęs. Tai, ką veju šalin, seka man iš paskos!"

## Šalin atsitiktinius pažįstamus!

Kasdien – apsipirkdami, sportuodami, darbe – sutinkate iš pirmo žvilgsnio simpatingų žmonių. Tokiais atvejais visuomet yra galimybė susipažinti. Šitie vadinamieji atsitiktiniai pažįstami, trumputį kelio galelį einantys drauge su jumis, ką nors jums parduodantys, patariantys arba prašantys patarimo, šmėkšteli jūsų gyvenime ir vėl dingsta. Jei bent viena pusė nori pažintį tęsti, apsikeičiate telefono numeriais, girdi, gal dar susitiksite. Vis dėlto būkite atviri! Galbūt telefono numerį paėmėte tik todėl, kad nesiryžote pasakyti: „Labai dėkoju, bet turiu šimtus pažįstamų ir neįsivaizduoju, kaip visas tas pažintis palaikyti"? Toks atsakymas, ištartas švelniai ir mandagiai, sugriaus pašnekovo iliuzijas, jei tik jis išvis jas puoselėja. Jei to nepadarysite, problemą vis tiek teks spręsti vėliau. Turėsite jį pavaryti, atsikratyti telefonu, o tai dar skausmingiau!

Žvilgtelėkite į savąją adresų knygelę. Kiek „pažinčių lavonų" joje rasite? Žmones, su kuriais metų metus nesate kalbėję ir kuriems turbūt nebeturėtumėte ką pasakyti. Na, gal per kiekvienas Kalėdas dar pasiunčiate jiems atviruką? Pamirškite juos ir sutaupykite pašto išlaidoms skirtus pinigus! „Pusgyves" ir „nebegyvas" pažintis galite išmėžti taip pat sėkimingai kaip ir tuščius atvirukų siuntimo ritualus, kurie kainuoja energijos, laiko ir pinigų. Išsikuopkite vizitinių kortelių kolekciją! Visas bent jau privataus lygmens korteles, kurios jūsų atmintyje nebeatgaivina jokio veido, galima tuojau pat išmesti. Tokia jau ta gyvenimo tėkmė, pažįstami atsiranda ir išnyksta. Klientai gali virsti pažįstamais, pažįstami – draugais. Tačiau kaskart, kai į jūsų gyvenimą įžengia naujas žmogus, reikia atsisveikinti su kokiu nors senu. Taigi čiupkite mobilųjį telefoną ir ištrinkite tuos numerius, su kurių abonentais per pastaruosius metus nė karto nekalbėjote. Lygiai taip pat galite pasielgti ir su elektroninio pašto bei kitais adresais.

Per atostogas susipažįstama nekasdienėmis aplinkybėmis, kurortuose. Vienas ar du kokteiliai prie baseino padeda greitai rasti bendrą kalbą, kartais drauge skrendama namo. Bet grįžus Karibų kokteilių skonis prisimenamas jau visai kitaip. Panašiai yra ir su pažintimis. Neretai žarstomės labai neapgalvotomis replikomis: „Paskambinkite, kai būsite kur nors netoliese". O kai atostogų pažinties objektas staiga išdygsta jūsų namuose, išvaryti jo nebėra kaip! Kam save apgaudinėti, užuot gyvenus čia ir dabar? Kurorte galima puikiai sutarti, tačiau kasdienybėje kiekvienas gyvename savo gyvenimą! Tad atostogų pažintis verčiau palikite praeičiai ir neteks nusivilti.

Jei sutariate pasimatyti su atsitiktiniu pažįstamu ir norite, kad tas susitikimas vyktų kuo trumpiau, visuomet patartina rinktis neutralią vietelę, užuot įsileidus svečią tarp savo keturių sienų. Pirma, namų židinį dera sergėti, geriau bet ko neįsileisti į asmeninę erdvę. Viskas yra energija – tad paklauskite savęs, ar tik-

rai norite, kad tas žmogus su visais savo virpesiais ateitų į jūsų namus. Antra, jums, kaip šeimininkui, gali ir nepavykti po pusvalandžio mandagiai išprašyti svečio. O neutralioje teritorijoje, tarkime, kavinėje, padėtį kontroliuosite ir galėsite atsisveikinti kada tik panorėję.

### Branginkite draugus!

Užuot eikvoję laiką su atsitiktiniais pažįstamais, labiau rūpinkimės tikraisiais draugais ir puoselėkime kaip tik tokius santykius. Ką jums reiškia tikra draugystė? Juk turbūt ne kito žmogaus turtą ar visuomeninę padėtį, o galimybę juo pasitikėti! Argi nukentėtų draugystė, jei staiga nebegalėtumėte drauge žaisti golfo? Puoselėti draugystę – vadinasi, kartkartėmis susiskambinti ar kitaip susisiekti net ir tada, kai trūksta laiko. Draugystė neturi priklausyti nuo to, kaip dažnai susitinkate. Būna draugų, tarp kurių simpatija neišblėsta net po penkerių „susilaikymo" metų. Geri mano draugai ir draugės nepriekaištauja, jei kelias savaites nesulaukia iš manęs žinių. Jie žino, kad aš daug dirbu, ir nė kiek neužsigauna, jei kurį laiką manęs nematyti negirdėti. O tie, kurie mano gyvenimo būdo nesuprato ir netoleravo, bėgant laikui liko nuošalėje.

## Šalin tariamus princus!

Prieš pirkdamos indaplovę, perskaitome techninį aprašą, pasidomime kainomis, taigi gana gerai žinome, ko vertas prietaisas. Atostogų kelionę taip pat detaliai suplanuojame. O štai pasirinkti vyro moterys dažnai beviltiškai nesugeba! (Deja, neišmanau, kaip tokiu atveju sekasi vyrams.) Panašu, kad moterys linkusios atsiduoti „pirmam pasitaikiusiam" ir elgiasi taip, lyg šis būtų vienintelis vyriškis planetoje. Kurgi dingsta „techniniai aprašai"

ir „katalogai“? Jie sutaupytų laiko ir apsaugotų nuo nusivylimų. Su kai kuriais vyrais mes išskrendame į padanges, o paskui staiga iššokame iš lėktuvo, nė nepatikrinusios, ar iš tiesų turime parašiutą!

Prieš puldamos naujam kandidatui į glėbį, verčiau žvilgtelėkite į jį atidžiau. Pradėkite nuo išorės ir pirmiausia apžiūrėkite batus – kas nesirūpina jais, nesirūpins ir kitkuo. Toliau – apatiniai baltiniai. Pirmosios nakties svaigulyje, kai karaliauja hormonai, moterys menkai tekreipia dėmesio į raštuotus apatinius marškinėlius ar kelnaites su klasikine dviguba kloste. O po poros vedybinio gyvenimo metų vien tokio vaizdo pakanka, kad taptume frigidiškomis! Tad paimkite vyro „egzempliorių“ ir gerai apžiūrėkite pro lupą. Juk panašiai ir su naudotu automobiliu: gražesnis ir greitesnis jis jau nebebus! Bet tai nereiškia, kad naudotas automobilis negali žavėti. Tiesiog dera žinoti: ką matai, tą ir gauni – ir pakeisti čia nieko nebegalima. Viltis „Jeigu jis mane myli, noriai leisis nukerpamas“ – iš nebrandaus amžiaus. Jis nepasikeis!

Gyvenimo vertybių ir pažiūrų partneriai tarpusavyje dažniausiai neišsiaiškina. Nusivylimai tokiais atvejais neišvengiami. Vadinasi, anksčiau ar vėliau bus pasakyta: „Ji (arba jis) taip pasikeitė!“ Kaip žinome, meilė apakina, todėl nusivylimas dažniausiai būna niekas kita kaip savęs apgaudinėjimo pasekmė. Nieko keista, kad didesnės ir mažesnės žmogaus silpnybės, santykių užuomazgoje atrodžiusios tokios žavingos ir mielos, bėgant laikui virsta nepaliaujamu košmaru. Tada skundžiamės, kad partneris labai pasikeitė. Iš tikrųjų dažniausiai pasikeičia visai ne jis, o mūsų požiūris. Iš pradžių pastebime vien tik kito žmogaus teigiamybes, o to, kas mums nepatinka, stengiamės nepastebėti.

Įsiplieskus meilei, visa apimantis laimės jausmas apakina, mes pačios linkstame apsigauti, nenorime matyti, koks iš tikrųjų yra kitas žmogus. Vėliau lieka tik stebėtis: juk draugės seniai perspėjo. Toks aklumas nėra nuostolingas pinigais, užtat atsieina daug energijos, praregėjus neišvengiamai apninka liūdesys, sielvartas.

Jei norime išvengti tokios nevilties net po daugelio metų, jei norime iš karto perprasti, ar princas tinka kasdienybei, pravartu remtis vienu nesudėtingu principu: ką matai, tą ir gauni, ne daugiau ir ne mažiau. Arba iš karto susitaikome, kad žmogus yra toks, koks yra, arba išvis verčiau nekišame nagų prie „apsišaukėlių" princų! Todėl, kad jie niekada nesikeičia. Net jei prisiektų tūkstantį kartų. Priesaikų jie nesilaiko.

## Pravartu pasitikrinti!

Šalin beviltiškus romanus su vedusiais ar kitaip susisaisčiusiais partneriais! Jei viliatės, kad, girdi, nelaimingai vedęs vyras mes savo neva nepatrauklią, aikštingą žmoną, lūkesčių išsipildymo šansai statistiškai dar menkesni nei loterijoje iškritę laimingi skaičiai. O jeigu jis vis dėlto taip pasielgs, gali būti, kad po poros metų išduos ir jus, nes tokios rūšies vyrams meilužės reikia visada. Iš to, kaip vyras elgiasi su žmona, visada galima numatyti, kaip kada nors pasielgs ir su jumis, jei už jo ištekėsite. Žmona nei pajaunės, nei pagražės, tad kam eikvoti laiką, jausmus ir energiją! Nors populiaraus priežodžio „Bus tų vyrų (arba moterų)" liūdesio akimirką nenorima nė girdėti, ši mintis yra ir taikli, ir paguodžianti.

Ką matai, tą ir gauni. Kartais pravartu nužvelgti žmogų iš šiek tiek tolėliau ir tikroviškai jį įvertinti. Jei norite pakeisti kito asmenybę, nusivylimas pirmą kartą prasiblaivius neišvengiamas. Noras keisti žmones yra beveik beviltiškas ir netgi įžūlus! Arba taikstykitės su tokiu partneriu, koks jis yra šiuo metu, arba atsisakykite jo! Visa kita yra iliuzija. Be to, mes neturime teisės „tiesinti" kitų žmonių, kad ir kaip to norėtume. Jei ką nors ir verta keisti, tai nebent savo požiūrį. Pasikeisti kiekvienas gali tik pats! Mat bet kuris kitas turi teisę būti toks, koks yra. Patinka mums tai ar ne, tačiau kiekvienas žmogus yra savaip geras, net jei to iš pirmo žvilgsnio ir nematyti.

## Pravartu suderinti santykius!

Tai, ką skleidžiu pati, man ir sugrįžta. Jei apsisprendžiu patraukti tik mandagius klientus, draugiškus kaimynus, vadinasi, pati pasiunčiu atitinkamus signalus. Tą, kuris linkęs nuolat kivirčytis, dažnai galima atpažinti jau iš veido išraiškos, jis tarsi apgaubtas neramios auros. Tam, kad išvengtume nesusipratimų, pasakysiu: šiek tiek trinties suteikia gyvenimui skonio! Diskusijos, ginčai, o kartkartėmis ir barniai yra žmogiškųjų santykių dalis. Jei pasijuntame užgauti, nuskriausti ir apvilti, tai irgi mūsų gyvenimas ir visai ne priežastis tuoj pat atstumti mylimą žmogų. Pokalbis ir susitaikymas po ginčo gali praturtinti ir padėti suderinti santykius. Kaip tik pusiausvyra tarp to, ką atiduodame, ir to, ką gauname, ir yra harmoningų tiek dalykinių, tiek privačių žmogiškųjų ryšių pagrindas.

Jei bėgant metams santykiai atima daugiau jėgų nei suteikia, pavyzdžiui, kai laukti partnerio tenka daugiau laiko, negu jo praleidžiama drauge, tuomet energinis balansas sutrinka. Per ilgesnį laiką toks bendravimas visiškai netenka pusiausvyros ir išklimba. Taip atsitinka ir tokiais atvejais, kai nuolat jaučiame, kad nepatenkinami mūsų poreikiai. Neretai būna, kad, užuot tinkamai maitinęsi, valgome priešokiais. Nesiryžtame nieko reikalauti, nes partneris įtemptai dirba ir neturi laiko. Patys stengiamės iš visų jėgų, bet neleidžiame sau to paties pageidauti ir iš kito.

## Pravartu pakuoti į dėžutes!

Šis būdas tinka, kai norime iš savo minčių bei gyvenimo išguiti kitą asmenį, jis yra veiksmingas ne ilgamečių santykių, o „trumpų romanų" atveju. Jei norite atsikratyti niekaip neatstojančių minčių apie tam tikrą žmogų, pamėginkite pakuoti mintis į dėžutes: įsivaizduokite tuščią kartono pakuotę ir mintyse sudėkite

į ją du tris daiktus ar aprangos elementus, susijusius su minėtu asmeniu, pavyzdžiui, raudoną motociklininko šalmą ir oranžinę striukę, taip pat Italijos žemėlapį. Pakuotę gerai uždarykite ir suvyniokite į popierių. Tiksliai įsivaizduokite popieriaus ir kaspino spalvą: tarkime, rudas popierius, perrištas raudona juostele. Leistina viskas, kas atitinka jūsų nuomonę apie tą žmogų.

O dabar mintyse padėkite dėžutę ant lentynos savo „vidiniame rūsyje". Ten šiuos santykius galės apdoroti jūsų pasąmonė. Kassyk, kai tik vėl pagalvosite apie tą asmenį, – o iš pradžių taip tikrai nutiks kasdien ir ne kartą, – mintyse sužadinkite tokios dėžutės vaizdą. „Liaukis! Dabar tai jau kažkieno kito rūpestis", – perspės jus vaizdinys. Tai reikš, kad tas asmuo nebeturi jums rūpėti. Taigi sąmoningai apribosite mintis. Jei atsirastų ir kitas jus nervinantis asmuo, įkyriai lendantis į galvą, nors to visai nenorite (pavyzdžiui, kolegė iš kito skyriaus), taip pat supakuokite dėžutę ir padėkite rūsyje šalia anos!

## Šalin buvusiuosius!

Kažkur skaičiau, kad atsiriboti nuo kadaise mylėto partnerio prireikia tiek pat laiko, kiek praleista su juo. Išeitų, kad po septynerių santuokos metų turi praeiti dar septyneri, kol užsitrauks visos sielos žaizdos. Žinoma, gali būti ir kitokių nuomonių. Vis dėlto tikėtina, kad liūdėsite bent jau metus. Pamiršti, atleisti ir įprasminti reikia laiko! Kai klausiama, kas paprasčiau: palikti ar būti paliktam, požiūriai taip pat nesutampa; tai primena klasikinę dilemą: pakarti ar sušaudyti? To, kuris palieka, situacija lyg ir geresnė – jis valdo padėtį. Kita vertus, jam blogiau, mat gali kamuoti kaltės jausmas. Tas, kurį palieka, atvirkščiai, padėties nevaldo. Jis priklausomas nuo kito žmogaus apsisprendimo. Ir turi su tuo jei ir ne sutikti, tai susitaikyti. Kito žmogaus sprendimai yra šventi, su jais reikia taikytis, kad ir kokie skausmingi jie

mums būtų! Paleisti mylimą partnerį, vadinasi, atstumti jį. Atstūmimas išlaisvina energiją! Gali atsitikti net taip, kad atstumtasis pakeis kryptį ir grįš. Atstumti, kad pasiektum tikslą – senos moteriškos išminties elementas. Tik mes, nūdienės moterys, šią patirtį esame beveik pamiršusios ir mieliau naudojamės „vyriškais" kovos būdais.

„Grąžinki mano širdį, tau meilės nebereik! Grąžinki mano širdį, kol jos nesudaužei!" Išsiskirti su mylimu žmogumi yra bene vienas sudėtingiausių sprendimų. Tačiau šis sprendimas dažniausiai būna savaiminis. Kai pasiekiama tokia būsena, kai vienas partnerių pastebi, kad antrasis jam abejingas, nors ant galvos stok, savo paties labui reikia pasiryžti ir priimti sprendimą. Kai apie kitą žmogų galvoju daugiau laiko, nei su juo praleidžiu, aišku, kad pusiausvyra sutrikusi.

## Pravartu padėkoti!

Apsisprendimo išraiška gali būti tokia: nebetrikdau tavo ramybės ir nebeskambinu. Jokių aktyvių žingsnių. Kad ir kaip man būtų sunku. Visi telefono numeriai ištrinti (tai, kad jie išlikę atmintyje, nieko nereiškia!), jausmus užgniaužiu. Deja, mūsų kultūroje atsisveikinimo ritualai nutrūkus santykiams nėra įprasti. Tiesa, šioje srityje su poromis dirba vis daugiau terapeutų, mat pastebėta: kad išsiskyrimas būtų „sveikas", oficialios ištuokos nepakanka. Santykiai būtų, be kita ko, įprasminti, jei partneriai padėkotų vienas kitam už tai, ką yra gavę gero. Pernelyg dažnai pamirštame, kad tai, ką gauname, neatsiranda iš niekur. Tai nepriklauso mums „iš prigimties". Padėka nebūtinai turi būti išsakyta akis į akį, ją galima pareikšti ir laišku. Dėkingumas – tai partnerio įvertinimas, pagarba jam, kad ir kokią širdgėlą jis būtų sukėlęs. Atleisti buvusiam sutuoktiniui dažnai būna pernelyg sudėtinga (jei tai išvis būtina), tačiau padėkoti už tai, ką, be abejonės, jis yra padaręs gera, ar už drauge gražiai praleistas dienas

būtų nuostabu. Tiesiog parašykite jam arba jai laišką; jo net nebūtina išsiųsti. Padėkoję ir palinkėję kuo geriausios klotíes tolesniame gyvenime, pasijusite geriau! Pagarba kitam gali užgydyti jūsų pačių žaizdas.

## Pravartu pasirinkti transformacijos ritualą!

Transformacija yra pokytis. Medžiaga keičia būvį ir virsta kažkuo kitu. Gyvas augalas vėl virsta žeme. Mediena virsta pelenais. Ko gero, galingiausia transformuojanti jėga yra ugnis. Žmonės, kuriems patinka kurstyti ugnį, žaisti su ja, netgi tie, kurie mėgsta lyginti, jaučia stiprų vidinį permainų poreikį. Degindama laišką, jį ir jo turinį aš atiduodu ugnies stichijai. Laiškas virsta dūmais, o dūmai išsisklaido ore. Laiško energija niekur neišnyksta, ji tik pereina į kitą lygmenį. Deginimo ritualas puikiai tinka pakeisti mintis ir raštą. Laiško turinį, sąmonės padedami, galime ugnimi ir dūmais simboliškai perduoti kitai, aukštesnei instancijai. Šitaip sąmonėje įsitvirtins nuostata, kad to turinio atsikratėme. Dabar jo imsis kitos jėgos! Beje, ugniai galima perduoti ir norus. Prieš mesdami raštelį į liepsnas, dar kartą garsiai perskaitykite norą!

Transformacija yra atsisveikinimas. Kuriai stichijai teiksite pirmenybę, turite pasirinkti patys. Galima praeities vaizdinį išlankstyto laivelio pavidalu atiduoti vandeniui. Arba paleisti butelyje keliauti po pasaulinį vandenyną. O gal jums artimesnė oro stichija ir, norėdami pagaliau atsisveikinti su senomis svajomis, mestelėsite jas nuo aukšto bokšto sklęsti popieriniu lėktuvėliu? Ir dujų pripildytas oro balionas su rašteliu viduje gali priartinti jūsų norą prie dangaus. Taip pat ir žemės stichija tinka atsisveikinimo ritualui. Palaidokite žemėje barnį simbolio (galbūt akmens) pavidalu ir susiekite jį su buvusio partnerio vaizdiniu. Visada, kai tik prisiminsite kivirčą ar minimą asmenį, vaizduotėje atkurkite ugnį arba lėktuvėlį, arba akmenį. Ir iškart suvoksite: tai nebe mano rūpestis, perdaviau jį kitoms jėgoms.

## Nutraukite stresinius santykius!

Kas jų nežino – porų, kurios negali išsiskirti, bet negali ir gyventi kartu? Kurios metų metais vaidijasi ir nuolat skelbiasi išyrančios? Kai kurie žmonės gyvena su lozungu „Geriau su šiokiu tokiu partneriu negu visai be barnių" ir akivaizdžiai nepajėgia vietoj prastų santykių pasirinkti laimės vienumoje.

„Kaip ji ištveria tokį vyrą? Jis ją žemina, menkina, ji tokia nelaiminga!" Be abejonės, žinote tokių atvejų. Regis, būtų išmintingiausia pagaliau atsiplėšti nuo tirono sutuoktinio, neišmanėlio viršininko ar nervus gadinančių tėvų ir eiti savu keliu. Taip atrodo pašaliniams. O kaip elgiasi tie, kurių padėtis tokia tariamai nepakeliama? Užuot išsivadavę, jie verčiau lieka ištikimi chaosui ir negandoms. Tai atrodo itin paradoksaliai, bet iš tikrųjų tokiame chaose dauguma žmonių jaučiasi saugūs, nes jį pažįsta. Jie įgudę bendrauti su vaidingais partneriais ir verčiau „kariauja" su žinomomis situacijomis, nei puola į nežinomas. Žmogus pirmiausia bijosi nežinios, o panašius beviltiškus atvejus įveikia, nes kovai su jais jau yra susikūręs patikimų strategijų. Atsistoti ir išeiti reikštų palikti gerai pažįstamą teritoriją ir brautis į nežinomas sritis. Iš tiesų toks žingsnis – tik narsuoliams! Išsiskirti su partneriu pirmiausia reiškia likti vienišam. O tokios vienatvės daugelis bijo labiau nei dažnai metų metus trunkančios vienatvės dviese.

Galbūt ir jūsų tokia padėtis. Jūs viską suprantate, privalote ko nors imtis, tačiau tam lemtingam šuoliui tiesiog nepajėgiate ryžtis. Jei negalite apsispręsti, nedarykite to jėga, nedidinkite įtampos! Taikykite *vu vei*, veikite neveikdami. Gal to sprendimo kol kas visai nereikia, dažnai būna, kad problema išsisprendžia savaime.

Gal nesutarimai jums reikalingi santykiams pagyvinti? Kol sutuoktiniai vaidijasi, gyvi ir santykiai. Kai tik jie nebesikalba, viskas baigta! Vis dėlto ir per krizes galima gyventi pagal *vu vei*.

Klausimas partneriui: „Ką darysime šiandien? Barsimės toliau ar apie ką nors pasišnekėsime?“ nesutarimus kilsteli į kitą lygmenį. Laikykitės laisvesnio požiūrio: kol dar negalite su juo arba ja išsiskirti, praktikuokite *vu vei* ir džiaukitės kartu praleidžiamu laiku. Išsiskyrimas – tik viena iš galimybių. Daugeliu atvejų iš jo nebūna nieko gero, tik paaiškėja, kad naujas partneris stebėtinai panašus į ankstesnįjį. Dažniausiai viskas kartojasi. Juk jeigu vieni santykiai nieko neišmoko, plėtojant kitus neišvengiamai teks susidurti su tuo pačiu!

### Santykius pravartu branginti!

Kokie svarbūs buvo tarpusavio santykiai, neretai paaiškėja tik po ištuokos. Tam, kad jos išvengtume, „santykių priežiūrai“ reikia skirti bent jau tiek pat laiko, kiek jo skiriame savo automobiliui ar šuniui. Tai, kad kitas žmogus jus myli, visai nėra savaime suprantama, tai reikia priminti sau kasdien. Iš partnerio jūs tikitės simpatijos ir paramos, to paties jis laukia ir iš jūsų. Partnerio, draugų, šeimos paramos reikia kiekvienam žmogui. Tarpusavio santykius bet kuriuo atveju privalote puoselėti, o ne griauti. Taip, kaip, tarkime, puoselėjate savo vaikus, stengiatės išvaduoti juos nuo rūpesčių, kad jie augtų laimingi.

Nepaisant visų sunkumų, su kuriais kartais tenka kautis, šeima yra tikras turtas. Prie jos prisirišame, nesvarbu, norime tai pripažinti ar ne. Tad reikia bent jau stengtis jos labui. Partnerių tarpusavio parama – šeimos stiprybės pamato dalis. Kai ji užtikrinta, nebaisi jokia sumaištis! Patikimas draugų ar šeimos užnugaris yra geriausia prielaida ir profesinei sėkmei. Juk tuomet nebereikia eikvoti energijos kovai su artimiausiais žmonėmis, energiją galima nukreipti kitur.

Vienoks ar kitoks mėginimas bėgti jau yra gynybinė reakcija. Įvarykite žvėrį į patį prabangiausią narvą, o duris palikite atviras. Žvėris visuomet rinksis laisvę, kad ir kokia ji būtų. Taip ir

žmogui reikia savos, asmeninės laisvos erdvės. Tai gali būti ir kertelė namuose, įsirengta savo nuožiūra. Arba galimybė pakeliauti vienam. Meilė meile, tačiau kiekvienam iš partnerių būtina skirti laiko sau, savo hobiui, savo draugams. Kai asmeninė erdvė negerbiama, bėgti skatinantis refleksas anksčiau ar vėliau pabunda.

### Verčiau atsisveikinti!

Galioja taisyklė: kol palaikote ryšį su partneriu, apie naują negali būti nė kalbos! Kol pora oficialiai neišsiskyrusi, ją saisto jausmai, ir partneriai nėra laisvi. Jei jie vis susitikinėja „nutraukti" santykių, vadinasi, išvis nenori jų nutraukti! Kai jūsų draugė be paliovos tvirtina, kad jos buvusysis jau praeityje, tai reiškia, kad ji nė neketina su juo atsisveikinti! Kol kokia nors tema kalbama, ji nėra pamiršta. Tik tada, kai jūsų draugė net nebeprisimins savo partnerio vardo, reikš, kad ji su juo atsisveikino!

Nesvarbu, kuris iš dviejų ketina skirtis: kad ir kaip norėtum, upės tėkmės nesulaikysi. Tas, kuris palieka partnerį, privalo būti nuoseklus! Kitaip tariant, sudeginti tiltus: atiduoti buto raktus, išsigabenti visus savo drabužius ir baldus! Antraip visa tai taps šlamštu. Patartina iškart pakeisti ir čiužinį, kad miegamajame neliktų jokios formos energijos.

Paskui pravartu išvalyti erdvę dūmais. Išsmilkykite senas energijas indėnų šalaviju arba smilkalais. Dūmais patalpa išvaloma nuo energinių atliekų, tokių kaip barniai, ligos, ankstesnių savininkų pėdsakai. Galiausiai reikia atlikti erdvės įkrovimo ritualą. Tai galima padaryti mintimis, tose patalpose suformuluojant naujus tikslus ir į pagalbą vėl pasitelkiant gardžiakvapius smilkalus.

## Asmeninės erdvės išvalymas: trijų dėžių metodas

Tam, kad aplink jus visada pakaktų erdvės iš tiesų brangiems jums žmonėms, reikia reguliariai tikrinti savo draugų ir pažįstamų būrį. Tuo tikslu reikės atsiversti adresų, fiksuoto ir mobiliojo ryšio užrašines. Pasinaudoję trijų dėžių metodu, susitvarkysite asmeninę aplinką – panašiai kaip išsikuopdami namus, kai kiekvienam daiktui surandate tinkamą vietą arba išmetate jį į vieną iš trijų konteinerių. Savo aplinkos asmenis suskirstykite taip:

- Pirmoji dėžė: be šių žmonių ateityje galėsiu apsieiti, jie mano gyvenime nėra būtini. Nusprendžiu atsiriboti nuo jų ir ryšio su jais nebepalaikysiu.
- Antroji dėžė: su šiais žmonėmis išsiskirti (kol kas) negaliu. Vis dėlto dabar nustatau taisykles ir užbrėžiu ribas! Jeigu kandidatai bandomuoju laikotarpiu vis dar kainuos man daugiau jėgų, nei jų suteiks, gali bet kuriuo metu atsidurti pirmojoje dėžėje.
- Trečioji dėžė: šie žmonės (draugai, šeima) yra mano turtas! Rūpinsiuosi jais ir puoselėsiu santykius. Jie suteikia man jėgų, mane palaiko, todėl gyvenime jiems suteikiu atitinkamą erdvę.

Ateityje venkite pažinčių su žmonėmis, kuriems vis tiek neskirta patekti į jūsiškę turtų dėžę! Būkite su jais mandagūs, tačiau kategoriški. Nėra ko duoti jiems savo telefono numerio. Su tokiais žmonėmis jums visai nebūtina susitikinėti. Tik švaistytumėte laiką. Asmenis, kurie gali įžengti į jūsų aplinką, „patikrinkite" trimis klausimais, į kuriuos atsakyti galite tik patys:

1. Ar aš *iš tikrųjų* noriu (reikia) bendrauti su šiuo žmogumi? (Kaip su draugu, klientu, partneriu?)

2. Ar jis (arba ji) praturtins mano gyvenimą? (Kuo? Pagerės mano gyvenimo kokybė? O gal padaugės įsipareigojimų? Ką galiu prarasti? Pinigų? Laiko? Jėgų?)
3. Ar jis (arba ji) atneš man laimę? (Gal tik komplikuos gyvenimą? Ar esu pasirengęs susitaikyti su įprasto gyvenimo suvaržymais? Ar tikrai to noriu, kad ir kokie būtų padariniai?)

O štai dar vienas klausimas: ar tas žmogus man toks svarbus, kad esu pasiryžęs dėl jo ko nors išsižadėti (gal netgi kito žmogaus)? Ko galiu dėl jo atsisakyti? Tik išnykus senienai, vietoj jos gali atsirasti kas nors nauja! Juk tai tinka ir žmonėms.

## Intarpas: menas netekti

Kiekviena netektis yra atsisveikinimas, o kiekvienas atsisveikinimas, nesvarbu, savo ar ne savo valia, yra daugiau ar mažiau skausmingas procesas. Kalbant apie žmonių santykius, partneriai vienas kitą *palieka* ir jaučiasi *palikti* likimo valiai. Tokiais atvejais vienas iš jų negali padaryti beveik nieko, kad jo nepaliktų! Ką nors apleisti reiškia tiesiog nieko nedaryti, nebekreipti dėmesio. Paprastai mes kur kas labiau būname linkę „vadovauti", tad nieko nedaryti mums per sunku. Bet tik ko nors netekdami mes atsiveriame naujovėms, įsileidžiame jas į savo aplinką.

Pavyzdžiui, miegas taip pat kaskart yra netektis. Žmonės, kurie nenoriai gula į lovą arba negali užmigti, nesąmoningai bijo ką nors prarasti. Miegodami nebegalime valdyti gyvenimo. Antsvoris dažnai taip pat būna netekties baimės išraiška. Tai, ką žmogus turi, suteikia jam saugumo jausmą. Tiems, kurie nelinkę nieko atsisakyti, paprastai būna sunku atsisveikinti ir su nereikalingais svorio kilogramais!

Netektis yra magiškas procesas, visada tampantis dingstimi tolesnei raidai. Naują darbą mums pasiūlo po to, kai netenkame

senojo. Panašiai ir prisiminimai („Kaip buvo gera anais laikais") užleidžia vietą naujiems įspūdžiams. Kol šie susiformuoja, kurį laiką reikia išgyventi tam tikrą tuštumą. Pagal *Feng Shui* taisykles savo troškimams erdvėje reikia palikti tuščią kevalą. Jis turi būti visiškai tuščias, nes tik tuštumą galima užpildyti. Tuštuma nėra „niekas", tai – erdvė tarp „kažko". Įsivaizduokite vazą be tuštumos. Kaip joje būtų įmanoma pamerkti gėlių? Tik būdama tuščia, vaza atlieka indo funkciją!

Geras būdas išsivalyti smegenis – atsikratyti minčių, kad vėliau būtų galima sukaupti naujų – yra meditacija. Taigi jei ryžtamės permainoms, kito kelio nėra: iš tiesų laisvi ir pasirengę naujovėms esame tik tada, kai atsisakome senų realijų, pavyzdžiui, galutinai išsiskiriame su ankstesniu partneriu. Tik atleidus darbuotoją, galima priimti kitą, dar geresnį.

Netektį galima tapatinti su tuštuma, o tuštumą su vienatve. Mūsiškėje Vakarų kultūroje tuštuma suvokiama kaip paprasčiausias „niekas", kaip koks nors stygius, neigiamybė. *Feng Shui* sąmoningai sukuria tuštumą, nes jos reikia kiekvienai erdvei, kad pasireikštų pilnybė. Tokia tuštuma vadinama *Min Tang*, tai reiškia „tvenkinį". Tuščia lentynėlė jūsų knyginėje, tuščia siena ar tuščias plotelis ant jūsų rašomojo stalo primins jums: kol neatsisveikinsite su senienomis, nebus ir naujovių. Pilnuma įmanoma tik ten, kur esama tuštumos.

Klauskite savęs apie kiekvieną pažintį:

- Ar tas žmogus suteikia man jėgų, ar alina jas?
- Ar šis asmuo praturtina mano gyvenimą?

## Santrauka:

- Tai galioja ir kalbant apie žmones: naujas negali pasirodyti, kol tebėra ankstesnysis!
- Jei norite nuo ko nors atsiriboti, ištrinkite iš atminties adresus!
- Savo telefono numerį sakykite tik tokiu atveju, jei nauja pažintis bent kiek perspektyvi. Atostogų pažintys baigiasi su atostogomis, tokių pažinčių tąsa – tik iliuzija!
- Tam, kuris mane dažniau erzina nei pradžiugina, metas dingti iš mano gyvenimo!
- Nervų gadintojams rodykite geltoną kortelę ir perspėkite apie raudoną!
- Tai galioja ir kalbant apie žmones: į ką orientuositės, tai ir gausite. Tad orientuokitės į aukštį!
- Kas nori išeiti, tegul eina! Upės tėkmės nesulaikysi.
- Gyvenimas pernelyg trumpas, kad gaištume su žmonėmis, kurių nemėgstame!
- Neįsileiskite bet ko į savo namus, o juo labiau į savo gyvenimą!
- Neprivalote mylėti kiekvieno, ne kiekvienas privalo mylėti jus!
- Branginkite ir puoselėkite savo šeimą, partnerį ir draugus!
- Ar šiandien kam nors jau pasakėte ką nors malonaus?
- „Nė vienas žmogus nėra tavo draugas. Nė vienas žmogus nėra tavo priešas. Kiekvienas žmogus yra tavo mokytojas.“ (Kinų išmintis)

# KETVIRTOJI SAVAITĖ: ŠALIN „PUSGAMINIUS“!

*Ką ištisas savaites arba diena po dienos atidėliojate? O ką darote išties noriai? Ko laukiate, bet nesulaukiate?*

Kas jų nežino, užduočių, kurios tik pusiau atliktos mėtosi kažkur ant rašomojo stalo. Nebaigti rašyti laiškai, kuriuos būtinai reikia užbaigti ir išsiųsti. Mokesčių deklaracijos, ištisas savaites laukiančios, kol jas kas nors užpildys. Pačių susirinktos virtuvinės spintelės, kurioms trūksta tik rankenėlių, tiesa, jau ne vienerius metus. Nuo persikraustymo, t. y. jau pusę metų, gulinčios neišpakuotos kartoninės dėžės; neužbaigti megztiniai. Tie nesutvarkyti reikalai primena kambarį, pusiau apstatytą baldais, kambarį, kurio tik pusė grindų užklota kilimu.

Mintys apie nebaigtus darbus slegia mus, varžo mūsų kūrybingumą. Mat kol nesutvarkyti seni reikalai, mes neleidžiame sau pradėti nieko nauja. O kur dar užduotys, kurios mintyse jau beveik atliktos, tačiau tikrovėje dar net nepradėtos: knyga, kurią norime parašyti; stalas, kurį norime suprojektuoti; instrumentas, kuriuo norime išmokti groti. Dėl tokių „pusgyvių“ planų jaučiamės labai prastai, esame tarsi nevisaverčiai. Atidėliojame darbus metų metus arba nutrenkiame šalin tartum sugedusį dviratį. Kažkodėl nesugebame arba susiremontuoti jo, arba pasiųsti į metalo laužą ir įsigyti naują!

## Nebaigti darbai slegia

Nesutvarkyti reikalai darbe ir namie slegia ir paralyžiuoja. Tyrimai liudija, kad 70 % visų projektų neapgalvojami iki galo, todėl jiems užbaigti prireikia papildomų lėšų. Kiek projektų vėliau būna tik pusiau įgyvendinti, statistika nutyli. Nebaigti darbai yra dar neištyrinėtas išlaidų veiksnys, brangiai atsieinantis ekonomikai ir kaustantis energiją. Žmogus išsisukinėja nuo kokio nors darbo arba jo nebaigia dėl įvairių priežasčių. Kartais nukreipiame dėmesį kitur, į kokį kitą darbą, kuris tuo metu atrodo svarbesnis. Neretai save apgauname: užuot baigę rašyti straipsnį, griebiamės dulkių siurblio. Aš pati dažnai susizgrimbu ypač stropiai triūsianti prie skalbyklės, džiaustanti skalbinius, paskui dar einanti prie indaplovės, kai iš tikrųjų reikia sėsti prie kompiuterio. Tokie namų ruošos priepuoliai akivaizdžiai byloja, kad aš vėl mėginu pabėgti nuo savo tiesioginio darbo.

Kodėl vengiame darbų, kurie mums nemieli arba tuo metu nesiseka, nors žinome, kad anksčiau ar vėliau nuo jų vis tiek neišsisuksime? Kodėl atidėliojame kai kuriuos projektus, susitariame dėl terminų, žinodami, kad vargu ar sugebėsime jų laikytis? Kodėl kai ką darome tik prievarta, tarsi atbulomis rankomis? Juk kai darbas atliekamas pusiau abejingai, nenoromis, nukenčia kokybė. Maistas, pagamintas be meilės, nedžiugina nei virėjo, nei valgytojo. Regis, nėra tokios srities, kurioje nepasitaikytų aplaidumo apraiškų ir broko. Užuot baigę vieną darbą, tuo pat metu arba vietoj jo kimbame tvarkyti visai kitus reikalus. Kai reikia elektroniniu paštu išsiųsti užsakymus ir peržiūrėti atėjusią korespondenciją, mes dar kalbame ir telefonu. Nėra ko stebėtis, kad ten, kur dirbama ne iki galo ir atmestinai, braunasi klaidos.

Tokie nebaigti darbai iškyla prieš mus tarsi kokia milžiniška pabaisa. Kai pasižiūrime jai į akis, kai įtampa taip prispaudžia, kad pagaliau nori nenori tenka griebtis darbo, staiga paaiškėja: iš

tikrųjų viskas ne taip jau prastai! Per porą valandų darbas būna baigtas! Įtampa, kurią sukėlė mintys apie užduotį, buvo gerokai baisesnė nei pati užduotis! Siaubą mums sukelia vien tik kasdienis atidėliojimas. O kartą aiškiai užsibrėžę kad ir nemielą užduotį, prisivertę nepakilti nuo rašomojo stalo, kol ji nebus įveikta, galiausiai pasijustume laisvi ir atsipalaidavę. Pakaktų imti ir iš karto atlikti darbą, užuot ištisas savaites terliojusis su juo mintyse! Apžavai išsisklaidytų, liktų tik pažadėti sau niekada nieko nebeatidėlioti.

## Šalin „pusgaminius"!

Apsidairykite po kambarius, peržiūrėkite spinteles bei stalčius, paieškokite pradėtų ir nebaigtų darbų. Rūsyje riogso sugedę šviestuvai, nepataisyti, nes jums trūksta techninių sugebėjimų. Ant lentynos – dėžutė su nuotraukomis, čia pat keletas naujų albumų. Įsigijote juos jau prieš porą metų, tik nuotraukos, deja, pačios į juos nesusideda. Kitoje dėžutėje guli sukirpta medžiaga, kuri taip norėtų būti dar ir susiūta, šalia stovi kelios nebaigtos skaityti knygos. Šitaip dar ilgai būtų galima vaikščioti po namus ir tęsti sąrašą. Galbūt dar prisimintumėte neišplėtotus santykius, studijas, nutrauktas po poros semestrų? Kas tai – pusė išsilavinimo? Akivaizdu: pusiau pasiūtas švarkas – dar ne švarkas, o entuziazmas baigti jį siūti silpsta sulig kiekviena diena. Nebaigtas megztinis po metų kitų jau nebus madingas. Tokie pusiau baigti darbai varžo mus ir trukdo pradėti naujus, galbūt kur kas perspektyvesnius!

Pusė nėra visuma, tai tik marios sugaišto laiko! Iš pusės išsilavinimo nėra jokios naudos. „Tiesą pasakius, man reikėtų parašyti diplominį darbą ir baigti studijas" – šiuose žodžiuose daugiau svajonių nei tikrovės. Tai, kad „tiesą pasakius, dar galėčiau", sulig kiekviena diena vis mažiau tikėtina. Metų metus nesimokius,

pradėti iš naujo kasdien tampa vis sunkiau. Tačiau dėl vienos ar kitos priežasties atkakliai laikomės minties, kad vis vien pradėsime. Ar ne protingiau būtų pagaliau prisipažinti: „Taip, buvau pradėjęs ir nebaigiau“, užuot be galo kamavusis dėl sąžinės graužaties? Ko nors nebaigti, vadinasi, nesugebėti apsispręsti. Kai kurie žmonės, nors jau seniai dirba, vis dar tebegalvoja apie tai, kaip grįš į universitetą ir baigs mokslus – mokslus, iš tikrųjų visai nereikalingus: juk tai tik iliuzija, su kuria nenorima atsisveikinti. Nesugebėjimas apsispręsti slopina energiją. Blaškantis tarp dviejų darbų, kiekvienam jų tenka tik po 50 procentų energijos. O tą, kurio atlikta tik dalis, pagaliau užbaigus arba jį iš viso metus, kitam būtų sutelkta 100 procentų energijos.

## „Pusgyviai“ santykiai

Dar nenutraukti, bet ir nebegyvybingi – tokie kartais būna santykiai tarp žmonių. Nors metų metus nebesikalba telefonu, nes neturi ką pasakyti, žmonės stropiai siuntinėja vienas kitam kalėdinius sveikinimus. Tokie santykiai – tarytum pora nukleivotų, seniai nebeavimų šlepečių. Išmesti jų nesiryžtate: juk kadaise buvo tokios gražios ir taip ištikimai tarnavo. Lygiai taip pat nedrįstate pripažinti, kad ir pažintis ar draugystė jau išblėso! Jei bent vienam iš dviejų atrodo, kad tie santykiai tebėra svarbūs, gali būti, jog jie gyvuos. Tuomet norint, kad vos rusenantis ryšys vėl taptų aktyvus, gyvybingas, reikia „investuoti“ energijos, būtinas „remontas“.

### Pravartu apsispręsti!

Galimybės baigti tai, kas pradėta, statistiniu požiūriu senka sulig kiekviena valanda. Nors iš pradžių darbo griebėmės entuziastingai, staiga paaiškėja, kad „oras išėjęs“ – užduotį atidedame ir

netrukus ji nebeteikia jokio malonumo. Pakanka darbą užmesti tik vienai dienai, ir imtis jo iš naujo jau bus nelengva. Ar tai būtų pradėtas rašyti straipsnis, ar brėžinys – nėra nieko nuobodžiau kaip baigti tai, kas jau seniai baigta galvoje. Išeitys yra tik dvi: sudaryti grafiką ir tuojau pat imtis atidėto darbo arba iš karto visai jį mesti. Net jei tenka nutraukti studijas ir mokėti visą sumą ligonių kasai. Pasiruoškite iš anksto: teks prisiimti visą atsakomybę už savo veiksmus. Kai kurie žmonės verčiau nedaro nieko vien dėl to, kad bijo darbą atlikti nepakankamai gerai. Tokiais atvejais praverčia požiūris: „Šiandien padarysiu, kiek pajėgsiu". Tai vis geriau nei išvis nieko nedaryti. Kitaip žmogus tampa priklausomas nuo to, ko nepadaro, ir stabdo save!

## Pravartu išsikuopti!

Pradėti ir nebaigti projektai, tarsi įpusėti jogurto indeliai šaldytuve, liudija vidinį nenuoseklumą ir nesaugumą. Apsidairykite savo virtuvėje. Atsidarykite šaldytuvą ir atsargų spinteles. Kiek pradėtų maisto produktų aptiksite? Kiek laiko čia stovi atkimštas pustuštis alyvuogių stiklainis? Ar jos dar tinkamos vartoti? Jei taip, ar neketinate artimiausiu metu suvartoti? O pusė sūrio? Jau apipelėjęs? Pusė indelio garstyčių, žinoma, dar gali šiek tiek pastovėti. Imkite kiekvieną produktą ir nutarkite, ką su juo daryti! Suvartokite arba išmeskite. Pusiau nuvalgytas velykinis šokoladinis zuikutis spintelėje reikalingas tiek pat, kaip ir sena sužiedėjusi duona, tinkanti nebent tik sumalti. Meskite tokias „nuoliekas" lauk iš savo virtuvės ir iš gyvenimo! Aplinka veikia mūsų vidinį pasaulį, ir atvirkščiai. Tam, kuris nori apsivalyti dvasiškai, spintų ar viso buto išsikuopimas galėtų būti pirmasis etapas!

## Atlikti tai, kas neatlikta

Neatliktais arba įpusėtais darbais, tais „man dar būtinai reikėtų" užgriozti mūsų biurai, mūsų namai, mūsų mintys. Jie slegia mus tarsi akmenų prigrūsta kuprinė, kurią kiekvieną mielą rytą tenka užsiversti ant pečių. Jie virsta sunkiai pakeliama sąžinės graužatimi ir blokuoja mūsų veiksmus bei mąstymą. Vakare pasijuntame išsekę, nes darbai taip ir liko nepadaryti. Todėl blogai miegame, ir jau nuo pat ankstyvo ryto mus kamuoja sąžinė. Be įpusėtų darbų, yra dar ir tokių, kurių išvis nepradėjome. Neatsakyta korespondencija, neužpildyti blankai, neužprenumeruoti leidiniai – vien mintis apie tai susuka vidurius ir žadina kaltės jausmą. Kodėl vengiame to ar kito darbo, dažniausiai net patys sau negalime racionaliai paaiškinti.

Vienas laiku neįformina banko sąskaitos, kitas tol laiko dokumentus, kol biure susilaukia rimtos bėdos. Pasitaiko net tokių atvejų, kad laiškanešiai namuose krauna korespondenciją ir jos nebeišnešioja. Tarsi kas magiškais būdais trukdytų mums imtis vienokios ar kitokios veiklos. Pirmiausia tai gali būti darbai, kuriuos įveikti jaučiamės nepajėgūs. Tačiau, užuot tai pripažinę ir paskyrę užduotį kitam arba išvis atsisakę, mes ją atidedame ir laukiame, kol ji pasidarys pati. Tai nutinka labai jau retai! Dažniau būna priešingai: sulig kiekviena sugaišta diena neatliktas darbas vis labiau pampsta, vis sunkiau slegia mūsų sąžinę.

Tai, kas nepadaryta, „kaista" ant tos pačios lėtos ugnelės, kaip ir kasdienės apleistos smulkmenos. Nutylėjimai, nuodijantys tarpusavio santykius, laiku neišsiaiškinti klausimai slegia sąžinę ir slopina mūsų jausmus. Užtat audra išgrynina atmosferą ir, nors kelia daug triukšmo, išjudina galias. Ginčas ne tik paskatina galiausiai griebtis neatliktų darbų, bet ir padeda išsiaiškinti pozicijas. Daugumai žmonių nėra nieko blogiau nei eiti miegoti taip ir neišsiaiškinus nuomonių skirtumų ar neišsprendus ginčo.

Juk miegas kur kas ramesnis, kai sąžinė švari, o santykiai, nors ir skausmingai, išsiaiškinti.

Be abejonės, gerai pažįstate nemalonų kaltės jausmą, apninkantį, kai reikia prašyti paslaugos arba atsiprašyti. Jis slegia tarsi akmuo arba smaugte smaugia. Imti telefono ragelį ir išsiaiškinti su kitu žmogumi iš pradžių gali būti dar sunkiau nei jausti tą maudulį krūtinėje, užtat paskui – nesvarbu, ar reikia prašyti atleidimo, ar patiems atleisti už skriaudą – gerokai palengvėja. Tuo tema būna baigta, energija atpalaiduota, ir galima ramiai susitelkti į ką kita.

## Vidinį sąstingį pravartu nusipurtyti!

Kol neatsikratysite nenuveiktų darbų, nebus erdvės ir naujai veiklai. Kai energija suvaržyta, užsiblokuojate, jūsų kūrybinės galios kone paralyžiuojamos. Jei negalima užduoties paskirti kam nors kitam ar kitaip jos atsikratyti, tuomet kito kelio nėra! Privalote patys tvarkyti savo piniginius reikalus, rašyti laiškus, baigti projektą. Įtampa nepakenčiamai išauga, galiausiai užspeisdama jus į kampą, ir jau tada nori nenori tenka imtis darbo. Laiko diskutuoti su savo vidiniu sąstingiu nebelieka, ir tai reiškia viena – reikia veikti. Ir staiga (bent jau dažniausiai) paaiškėja, kad užduotis visai ne tokia siaubinga. Tokiais atvejais svarbu tiksliai įvertinti, kiek laiko prireiks darbui atlikti. Valandos, dviejų, o gal pakaks dešimties minučių? Sutvarkykite rašomąjį stalą, pasiruoškite dokumentus ir pusvalandį skirkite vien tik šiam darbui. Tada galite atsistoti, išsivirti kavos ar surūkyti cigaretę. Iškart po to tęskite darbą trumpais etapais. Jei po kelių valandų (galiu lažintis, kad eisis greičiau, nei tikėjotės) baigsite, galite save apdovanoti. Porcija ledų? Valandėlė miego? Svarbu pasirinkti tai, kas jus asmeniškai džiugina! Aš pati masinu save baigti darbą iki ribinio termino pažadėdama sau atlygį – laisvą savaitgalį. O jei užgaišiu, teks padirbėti ir šeštadienį – šitaip tarsi apsidraudžiu.

## Liaukitės atidėlioję!

„Atidėti – dar ne išsižadėti", byloja senas posakis. Bet kai ką nors atidedame, mūsų susidomėjimas ima silpti. „Mielai, bet visai neturiu laiko" – pati primityviausia dingstis atsisakyti pasimatymo ar kvietimo vakarienei. Tas, kuris neturi laiko, priklauso svarbių, nuolat užsiėmusių žmonių luomui, todėl tokia dingstis visiškai atitinka visuomenės normas. Akivaizdu, kad tas, kuriam aš neturiu laiko, kurį atstumiu, mano gyvenime nelabai reikšmingas. Tam, kuris yra iš tiesų svarbus ar mielas, laiko visuomet surandame, kad ir penkias minutes: pasikalbėti telefonu, trumpam susitikti, paskubomis drauge išgerti. Tam, kuris man nedaug tereiškia, gaila ir minutės.

Atidėliojame ir darbus, kurių nemėgstame. Tai gali būti palaidinės lyginimas ar laiško vertimas. Lygiai taip pat mielai atidedame tai, ką prastai mokame. Tarsi atidėliojimas gerintų kokybę! Prisimenu tuos laikus, kai mane pavyko įtikinti, kad esu nekokia piešėja. Eskizai ilgai užsigulėdavo, atidėliojimas man surydavo daugiau nervų nei pats piešimas! Šiandien aš nebesirūpinu, ar moku piešti, ar ne, tiesiog darau tai, ir gana. Kas nors piešia geriau nei aš, o kas nors ir prasčiau. Mano klientai dar niekada nesiskundė – tad kam tie stresai?

Dirbant namie kyla pavojus atsidėti tariamai svarbesniems dalykams, kurie kitomis aplinkybėmis visiškai nedomintų. Panašiai išsisukinėjame ir biure, dėl kiekvienos smulkmenos kilnojamės nuo rašomojo stalo, trukdome dirbti kolegoms. Atidėliojame ir tai, ko bijome. Tai gali būti banalus vizitas pas stomatologą. Ištisus mėnesius ant durų kabo raštelis „pas dantistą", ir kiekvieną rytą tas raštelis primena, ką reikia padaryti, tačiau vizitą kaskart vis atidedame. Žinoma, atidėliojimas pareikalauja gerokai daugiau jėgų, nei galiausiai prireiktų pačiai užduočiai atlikti! Be to, kaip palengvėja, kai darbą atliekame laiku. Joks stresas nevertas to jausmo!

Dažnai atidėliojami ir tie darbai, kurių atlikimo trukmė numatoma netiksliai. Klaidingai įvertinus laiką, tarp mūsų ir užduoties tarsi iškyla aukšta siena. Štai savaitgalį staiga šauna į galvą mintis perdažyti svetainę – jeigu tuoj pat ir imsimės, netrukus paaiškės, kad tam reikia ne savaitės, o tik kokių šešių valandų. Kuo ilgiau atidėliojame darbus, tuo sunkiau įveikiami jie atrodo! Jie pampsta ir pampsta, juk patys maitiname juos energija. Tik ėmus ir užbaigus įmanoma juos „numarinti".

„Kol atidėlioji darbus, praeina gyvenimas" – tai žinojo jau romėnų poetas ir filosofas Seneka (4 m. pr. Kr.–65 m. po Kr.). Tas, kuris per darbo savaitę nepatiria jokio džiaugsmo, o gyvenimą sutelkia į savaitgalius ar metines atostogas, skriaudžia save. „Kai išeisiu į pensiją, štai tuomet ir gyvensiu savo malonumui!" Šitaip žmogus ir prasnaudžia visą gyvenimą, o jei dar nepasiseka, tai ir pensijos nesulaukia! Mano teta vis svajodavo apie tolimas keliones ir vis atidėliojo jas iki pensijos. Deja, ta pensija ji galėjo džiaugtis tik dvejus metus. Tetai buvo likę pernelyg mažai laiko, kad nuveiktų tai, ką vis atidėliojo!

## Verčiau pradėti tuojau pat!

Gyvenimo atidėti negalime, juk gyvename dabar, dabar privalome atlikti ir tam tikras užduotis. Jos gali būti nemalonios ir nervinančios, tačiau jos niekur neišnyks. Nepadarytas darbas slegia, nebent iš pat ryto atliktume tai, ką esame įpratę stumti nuo savęs visą dieną. Jausmas tuomet būna nepakartojamas! Tokiais atvejais būtina save apdovanoti. Pavyzdžiui, aš užsibrėžiu laiko ribas. Jei darbą spėju atlikti anksčiau, likusi laiko dalis būna laisva. Tokiu laisvalaikiu save ir masinu! Nesvarbu, ar ketinate mesti rūkyti, ar reikia užpildyti perlaidų blankus. Kad ir kas tai būtų, veikti privalote iš karto! Bent jau pirmasis žingsnis ta kryptimi turi būti žengtas per artimiausias 48 valandas! Kitaip gresia pavojus išvis nieko nenuveikti.

## Venkite aplaidumo

Iš šalies pažvelgus į netvarkingą rašomąjį stalą, kažin ar kils minčių apie kokybišką darbą. Juk jei restorane atsitiktinai užmestumėte akį į virtuvę ir išvystumėte ten tvyrantį chaosą, maisto kokybe daugiau nebepasitikėtumėte! Išorinė netvarka yra neišvengiamai susijusi su vidine. Dažniausiai tai reiškia, kad žmogus ne itin vertina pats save. O kaip jūsų darbą turėtų vertinti kiti, jei patys jį menkinate?

Argi nepagalvojate šitaip: „Mano balsas tikrai nedaug reiškia" arba „Ar aš dabar vienaip pasielgsiu, ar kitaip, vis tiek niekam neįdomu"? Kad ir kokia būtų tikroji darbo svarba, kiekvienam iš mūsų kartais kyla panašių minčių. Kritinėmis valandėlėmis suabejojame savo, kaip laiškanešio, valytojos, neurochirurgo, psichoterapeuto ar rašytojo („Viena knyga daugiau ar mažiau, koks skirtumas") reikšme. Tokių abejonių veikiausiai kyla kiekvienam žmogui, bet jos niekaip nepateisina chroniško aplaidumo. Nei mokantis, nei dirbant namudinį, nei mokslinį darbą. Ir vis dėlto aplaidumas yra visuotinis reiškinys. Vargu ar daug rasime tokių, kuriems, kad ir ką darytų, daryti tai gerai reiškia daugiau nei darbo prievolės dalį.

Valgis patiekiamas ant trupiniais apibyrėjusios staltiesės, o tam, kuris skundžiasi, gali tekti dar ir pasiaiškinti. Sienų dažai dosniai taškomi ant lubų, mat į viršų „vis tiek niekas nežiūri". Su tokiu aplaidžiu požiūriu į darbą dažniausiai susiduriame anoniminėse situacijose – kai neįmanoma nustatyti konkretaus blogai dirbusio asmens. Prisidengus šūkiu „Vis tiek niekas nepastebės", dirbama kaip pakliuvo, ir tai yra masinis reiškinys. Naudojamasi tuo, kad kolektyve dirba daug žmonių, ir dažniausiai nebūna linkusių prisipažinti, jei paaiškėja, kad kas nors pamiršo įsukti, priveržti ar patikrinti kokį varžtą. Stambiose gamybos įmonėse asmeninė atsakomybė vertinama tiek pat, kiek

ir nedidelėse. Apdegusi vakarykštė bandelė parduodama kaip šviežia, o pasiskundus viršininkui gali tekti išklausyti begėdiškų pasiaiškinimų.

## Verčiau keisti požiūrį į darbą!

Žmogus, keliantis griežtus reikalavimus kitiems, pirmiausia privalo savo paties darbo kokybe įrodyti turįs tokią teisę. Kokybiško kitų darbo tai dar negarantuoja, tačiau pačiam gerą savijautą užtikrina. Kiekvieno žmogaus požiūris į darbą ir aplinką atsišaukia aidu. Tas, kuris nuolat aimanuoja dėl savo darbo ir atlieka jį nenoriai, taigi ir negerbia, negali skųstis, jei ir kiti dirba taip pat nedėmesingai. Kalilis Džibranas apie tai rašė: „Darbas – tai meilė, tapusi regima. Ir jei jūs negalite dirbti su meile, o tik su pasibjaurėjimu, geriau palikit savo darbą ir sėskit prie bažnyčios vartų prašyti išmaldos tų, kurie dirba su džiaugsmu".*

Pagarbą sau ir savo aplinkai galiu išreikšti ne tik elgesiu, bet ir savo išvaizda. Apranga, be kitų veiksnių, parodo vidines žmogaus nuostatas. Tarkime, mokytojas, vilkįs apsmukusius drabužius ir apsiavęs sandalais, vargu ar pelnys mokinių pagarbą. Tokia išvaizda jis tik išsiduos negerbiąs nei kitų, nei savęs. Mes ne visada galime rinktis, ką daryti, užtat galime rinktis kaip: aimanuodami, skųsdamiesi ar entuziastingai. Galime pavasarinį tvarkymąsi paversti mankšta ir atitinkama muzika susikurti gerą nuotaiką. Bet galime apmaudauti ir širsti. Nešvarumams tai nerūpi! Pašalinti juos vis tiek reikia, tad ar ne verčiau daryti tai su gera nuotaika?

* K. Džibranas, „Pranašas", „Pergalė", 1988, Nr. 5, Vilnius, vertė Z. Ardickas.

## Netikėkite mitais apie daugiaprogramį režimą!

Tokia situacija jums veikiausiai pažįstama: pusryčiaujate, tepate ant bandelės sviestą, skaitote laikraštį ir tuo pat metu dar kalbate telefonu bei prižiūrite indaplovę. Paskui, pakeliui iki pašto dėžutės, dar spėjate į konteinerį išnešti šiukšles ir pasiimti iš garažo pakuotę su gaiviaisiais gėrimais. Jei jau esate garaže, sutvarkote automobilio bagažinę ir įkeliate į ją tuščią dėžę gėrimams. Gali atsitikti ir taip: grįžus į butą jus apninka nuojauta, kad ką nors pamiršote. Tai, ką ketinote daryti pirmiausia: pasiimti iš dėžutės paštą.

Tokiu sugebėjimu vienu metu dirbti daug darbų ypač dosniai apdovanotos moterys. Tai vadinama daugiaprogramiu režimu. Tiesa, neaišku, ar tai talentas, ar prakeiksmas. Toks sugebėjimas šiais karštligiško lėkimo laikais mums atrodo itin pravartus. Negalėtume tiek daug nuveikti, jei nedarytume daugelio darbų iškart. Ši vyrams nebūdinga savybė reikalauja nemažai jėgų. Daugiaprogramis režimas yra spąstai, į kuriuos pakliuvus tenka tempti kasdienę keleriopą naštą. Deja, darbo kokybė lieka nuošalėje, užtat žaibiškai įsibrauna aplaidumas. Vienu metu dirbdami daug darbų, nė vieno neatliksime iš tiesų kokybiškai: įsivels klaidos, pražiopsosime smulkmenas, kurios galbūt lemtų darbo sėkmę. Jei, užuot susitelkę į vieną užduotį, griebiamės išsyk kelių, pavojus išsieikvoti būna ypač didelis.

## Pravartu nustatyti darbų seką!

Vyrai sugeba (atrodo, tai nulemta genetiškai) visiškai susitelkti į vieną objektą. Tarkime, skaičiuodami jie gali nė neišgirsti telefono skambučio. Taip, kaip vyrai, sukoncentruoti dėmesio moterys dažniausiai nesugeba. Jų mintys skrajoja kur nors visai kitur, daugelyje renginių ar įvykių vienu metu.

Moterys, kurios nori būti mielos pačios sau ir atsikratyti nenatūralios įtampos, turėtų nedelsdamos skirti sau daugiau dėmesio. Gyventi dėmesingai – vadinasi, visu kūnu ir dvasia būti dabartyje, visą atidą skiriant šiai akimirkai. Tai reiškia iš pradžių baigti vieną darbą, tik tada imtis kito; kalbant telefonu visą dėmesį skirti pašnekovui, penkias minutes ramiai paskaityti laikraštį, parsinešti iš dėžutės paštą ir niekur nenuklysti. Gyventi čia ir dabar, vadinasi, ne leisti kitiems nuolat pertraukinėti jus dirbant, ne tučtuojau reaguoti į kitų norus, o sugebėti ramiai baigti tai, ką pradėjote.

## Intarpas: apie aistrą

*Nepasikliaukite tuo, ką išgirstate ar perskaitote, nes žodžiai yra visai bevaisiai, jei neįplieskia jumyse ugnies, kuri suvirpina jus... jei tai nėra ugnis, paverčianti jus saulei prilygstančia gyva būtybe.*

Omraamas Michaelis Aivanhovas

Tai, ką darome iš visos širdies, darome aistringai! Pažvelkite į žaidėją, kuris vejasi kamuolį. Niekas daugiau jam nerūpi. Tą akimirką žaidėjas nesvarsto, ar jam tai apsimoka, ar prasminga. Jis susitelkęs visu kūnu, visomis mintimis. O kada jūs paskutinį kartą ką nors darėte aistringai? Ką darėte? Gal piešėte? Gal laidėte skalbinius? Gal paprasčiausiai maišėte puodą? Tokia būsena, vadinama srautu, nėra kokia nors ypatinga. Laikas, regis, sustoja, jūs susiliejate su savo veikla, nugrimztate į ją ir net nebegalvojate, ką darote. Tai vyksta savaime, energija, atrodo, srūte srūva.

Kai žmogus yra „susiliejęs", jis negali galvoti apie ką nors kita. Šitaip su muzika susilieja muzikantas, su šokiu – šokėjas. Šitaip ir jūs galite susilieti su skaitomu įtemptu detektyvu, visiškai už-

simiršti. Tokia būsena įmanoma ir profesinėje veikloje: kai tai, kas daroma, daroma gerai ir sąžiningai. Nesvarbu, šluojate laiptus ar kalbate su klientu. Susilieti su savo veikla, vadinasi, vidujai nusiraminti ir motyvaciją jai surasti savyje.

Pavyzdžiui, aš tai pajuntu, kai ilgam sėdu rašyti, kai pradeda nešti srautas, kai pagaunu ritmą. Bet tam, kad pasiekčiau šią malonią būseną, kai „einasi kaip iš pypkės", turiu pati save motyvuoti, įžiebti ugnį savyje. Net ir tada, kai visai netraukia sėsti prie kompiuterio, žinau, kad įkvėpimas aplankys jau rašant! Malonumas ką nors daryti auga drauge su sugebėjimais. Bet pirmiau tenka sunkiai dirbti, išlieti daug prakaito. Tam, kad dailiojo čiuožimo šuoliukai būtų lengvi ir grakštūs, o sportininkas patirtų malonumą, jam reikia įtemptai treniruotis, daug kartų kristi ir tiek pat – atsikelti. Norint tapti čempionu, nepakanka vien susidomėjimo, malonumo. Aistra yra įkvėpimo ir sunkaus darbo suma. O visa tai neatsiejama nuo savęs pergalėjimo „kančios".

Idealiu atveju aistra turėtų būti darbo pagrindas. Ką jūs darote aistringai? Ką anksčiau darydavote įkvėptai? Apie kokią profesiją svajojote vaikystėje? Kiekviename mūsų troškimas jausti kam nors, žmogui ar veiklai, ar dar kam, aistrą yra giliai įsišaknijęs. Tik kartais jis būna gerokai prigesęs. Tam, kad vėl įsižiebtų ta pamiršta kibirkštis, būtina pažarstyti atšalusias žarijas. Kodėl pasirinkote kaip tik tokią profesiją? Ir kodėl jums teko nusivilti? Ko reikia, kad jumyse vėl įsiliepsnotų ugnis? Neįmanoma ko nors daryti aistringai, pirmiau neapsisprendus: daryti ar išvis mesti. Juk logiška: jei jau ką darau ir turiu skirti tam laiko, dirbti su malonumu bus kur kas našiau. Jei visą priešpietę tenka praleisti mokykloje, kodėl to laiko neišnaudojus produktyviai, bent jau nepasiklausius to, kas dėstoma? Nors motyvuoti veiklą gali ir išoriniai veiksniai, vis dėlto patikimiausios yra vidinės paskatos.

Yra tokių veiklos rūšių, kurių atsisakyti gal ir negalime, užtat galime suteikti joms naujos prasmės ir pakeisti savo požiūrį į jas. Aš galiu įteigti sau, kad tas ar kitas darbas man įdomus, kad jis

teikia malonumo – ir tuomet įvyksta stebuklas: pakeisdama savo požiūrį į darbą, pakeičiu jį patį. Visiškai susitelkusi į veiklą, suvokiu esmę. Ar piešiu eskizą, ar klijuoju pašto ženklą, svarbu, ne ką darau, o kaip. Kai dirbama sutelkus visą dėmesį ir iš širdies, tai kelia ir darbo kokybę, ir nuotaiką. Deramai paskirstyti, vadinasi, įvertinti svarbą: vienus dalykus pripažinti neatidėliotinais, kitus visai atmesti. Kas pusiau dirba, tas pusiau ir tegyvena! O kadangi gyvenimo filmo niekas nepakartos, pažiūrėkime jį šia mums suteikta proga!

Kad ir ką veiktumėte, klauskite savęs:

- Kokių užduočių man norisi išvengti?
- Ką darau nenoriai?
- Kaip man pakeisti požiūrį?

## Santrauka:

- Neatlikti darbai sukelia įtampą ir varžo jūsų kūrybingumą!
- Jei tik įmanoma, darbus, kurių nemėgstate, atlikite pirmiausia!
- Stenkitės, kad šaldytuve neužsistovėtų praimtos maisto produktų pakuotės!
- Kuo greičiau baikite pradėtus darbus!
- Atlikite juos tinkamai! Tam prireiks ne ką daugiau energijos nei dirbant atmestinai.
- To, ką norite nuveikti, reikia imtis per artimiausias dvi dienas. Mat vėliau tikimybė, kad išvis pradėsite darbą, menksta sulig kiekviena valanda.
- Pusiau teatlikti darbai jus vis tiek pasivys.
- Dirbkite nuosekliai!

- Nuo užduočių, kurias atliekate nenoriai, pamėginkite atsiriboti. Gal kitam jos suteiks malonumo. Jei tokių darbų atsikratyti negalite, keiskite požiūrį! Įteikite sau, kad jums malonu!
- Svarbu, ne *kas* daroma, o *kaip*.
- Kas pusiau dirba, tas pusiau ir tegyvena.
- Atvirai kalbėkite apie tai, kas nutylėta ir kas nepadaryta! Taip atsikratysite įtampos!
- Nutraukite „pusgyvius“ santykius!
- Gyvenkite dabar ir nieko neatidėliokite!
- Mylėkite, gyvenkite ir dirbkite aistringai!

# PENKTOJI SAVAITĖ: KUO MAŽIAU RŪPESČIŲ, BAIMIŲ IR PROBLEMŲ

*Kokie rūpesčiai lydi jus kasdien? Kokių baimių norėtumėte atsikratyti? Kokia problema slegia labiausiai? Įsivaizduokite, kad visų šių sunkumų atsikratėte. Kaip jaustumėtės?*

Jei rinktume populiariausius atsakymus į klausimą „Ko labiausiai norėčiau atsikratyti?", rūpesčiai, problemos ir baimės nesitrauktų iš dešimtuko viršūnės. Be šios naštos neapsieiname nė vienas, tik kai kam pakanka kuprinaitės, o kitiems prireikia viso konteinerio. Regis, gyvenimas būtų toks nuostabus ir lengvas, jei pagaliau išloštume loterijoje ir išnyktų visi piniginiai rūpesčiai, arba pakeistume partnerį ir nebeliktų jokių bendravimo problemų. Jei visi būtų tokie apdairūs kaip mes, šiame pasaulyje niekam nieko nereikėtų bijoti!

Deja, štai bloga žinia: visų baimių, rūpesčių ir problemų atsikratyti neįmanoma! Bet jūs galite prie jų prisitaikyti ir šitaip sumenkinti jų reikšmę. Galite pažvelgti į visa tai kitaip, tam tikru mastu suteikti „naujų niuansų", kartu pakeisti problemas. Gali būti, kad tuomet kai kurios iš jų tirpte ištirps vien todėl, kad jas geriau perprasite!

Tai, ką norime perprasti, pirmiausia turime bent kiek atidžiau apžiūrėti. O jei prasmė iš karto ir neatsiskleidžia, vis tiek aišku,

kad visi mūsų gyvenimo aspektai kuo nors svarbūs! Padėtis gali pasikeisti kaip tik tada, kai mes su ja susitaikome, galbūt nutariame, kad kol kas pakeisti jos nepajėgsime! Pripažindami „Nežinau, ką man daryti su tomis problemomis, tais rūpesčiais ir baimėmis, tačiau visa tai yra mano", savo problemas ir mintis, rūpesčius ir baimes suvokiame kaip duotybę, kaip gyvenimo dalį, kaip savo vidinių namų „struktūrinius elementus". Problemos yra tarsi sienos ir atsparos, jos stabilizuoja mūsų statinį. Jų laikoma baimė – tartum stogas, kuris mus saugo. O rūpesčius galėtume laikyti žaliuzėmis bei markizėmis, nepraleidžiančiomis į mūsų namus saulės spindulių pertekliaus. Jei pabandytume atsikratyti problemų ar baimės, sugriūtų namai. Bet juk iš tikrųjų pastato stabilumas priklauso ne nuo rūpesčių, namas gali stovėti ir be šių „markizių". Taigi pirmiausia jas ir išardykime!

## Šalin rūpesčius!

Yra žmonių, kurie be rūpesčių jaučiasi prastai. Rytą jie prabunda su viltimi: „Labas rytas, mieli rūpesčiai, ar jūs visi jau čia?" ir per dieną nepraleidžia nė vienos progos tų rūpesčių pagausinti. Pusryčių kiaušiniu pasimėgauti jie negali, mat rūpindamiesi sveikata galvoja apie kenksmingas medžiagas, esančias baltyme. Skaitydami dienraščius nerimauja: taikai pasaulyje gresia pavojus, darbo vietų mažėja, akcijų kursas krinta, iš Azijos plūsta užkrečiamų ligų epidemijos.

Į tokias „blogas naujienas" žmonės reaguoja labai skirtingai: vienų jos nė kiek nedomina, kiti susirūpina, o anksčiau minėtieji tokius dalykus siurbte siurbia į save visomis kūno poromis. Rūpesčiai tiesiog skverbiasi į jų protą ir šį užkrečia. Nerimas tampa kone pasaulėžiūra, ir žmogus pro deguto juodumo akinius mato vien pavojus. Rūpesčiai tarsi markizės, atsižvelgiant į mastą, daugiau ar mažiau aptemdo namus.

Apžiūrėkime kurį nors iš jų, pavyzdžiui, nerimą dėl savo sveikatos, iš arčiau, lyg pro mikroskopą. Rūpestis pats savaime yra nematomas. Jis egzistuoja jums, na, gal dar kai kuriems aplinkiniams, bet iš tikrųjų – tik jūsų vaizduotėje. Tam tikra prasme jūs patys ir esate ypatingo, kartais labai retai pasitaikančio rūpesčio dizaineriai ir konstruktoriai. Tačiau visiems rūpesčiams yra bendra štai kas: nors jie patys nėra realūs, vis dėlto jų poveikis jūsų sveikatai gali būti labai tikroviškas – rūpesčiai sukelia ligas ir alina organizmą! Įsitikinimas, kad nepagydoma tolimų kraštų liga prikaustys jus prie patalo, o gal net mirsite, vaizduotės padedamas kuklią jūsų slogą gali stebuklingai paversti rimtu gripu.

Panašiai yra ir su tais rūpesčiais, kuriems būdingas talentas kaitaliotis pagal mūsų būseną tą ar kitą dieną. Štai vieną dieną tragiškai maža sąskaita banke varo mus iš proto, jaučiamės atsidūrę prie žlugimo slenksčio, o jau kitą ta pati sąskaita žadina optimizmą ir geresnių laikų viltį. Iš tikrųjų situacija nepasikeitė, pasikeitė tik požiūris. Taigi nuo mūsų pačių priklauso, kaip interpretuosime faktus. O šiuos mūsų vaizduotė dažnai paverčia tikrais monstrais!

Visa, ką kuria žmogaus vaizduotė, smegenyse virsta vaizdiniais. Šie savo ruožtu veikia kūną ir dvasią taip, tarsi būtų realūs. Bet jeigu sugebame savaitgalio orais rūpintis taip pat, kaip ir netrukus atsikraustysiančiu nauju kaimynu („Tikėkimės, jis neskambina pianinu ir neturi klykiančių vaikų!") – taigi jei sugebame be paliovos „gaminti" rūpesčius, tuomet turime sugebėti tokią „gamybą" ir nutraukti. Tad stabdykime konvejerį!

Kai kaimynas jau atsikraustęs ir skambina pianinu, rūpinamės toliau. Gali iš tiesų iškilti konkreti problema, kurią įveikti arba sugebėsime, arba ne. Tačiau iš anksto kamuotis rūpesčiu dėl dalykų, kurių, deja, negalime pakeisti, vadinasi, tik tuščiai švaistyti energiją. „Tikiuosi, lėktuvas atskris sėkmingai" – gali šmėstelėti mintis, jei tuo lėktuvu skrenda brangiausias žmogus. Bet visą dieną iš anksto nerimauti dėl saugaus būsimo skrydžio bepra-

smiška! Juk niekaip negalime paveikti techninės lėktuvo būklės, nežinome oro sąlygų, nepažįstame lakūnų. Tuo tarpu valandų valandos nerimo dėl skrydžio sėkmės silpnina imuninę sistemą, tąso nervus ir daugina žilų plaukų!

### Verčiau pasirūpinti profilaktika ir atsikratyti balasto!

Esame savo rūpesčių valdovai ir galime apsispręsti, norime jų ar ne. Tad ir apsispręskime! Nesirūpinkime tolimos ateities dalykais. Net ir čia pat esančius rūpesčius vertinkime per atstumą. Mąstykime šitaip: jų gali būti, bet gali ir nebūti. Beprasmiška su jais kovoti. Prasmingesnis yra ramus požiūris, nes „kas turi nutikti, šiaip ar taip, nutiks". Situacijų, su kuriomis nesame susiję, mes vis tiek nevaldome. Galime tik gyventi savo gyvenimą, pasitikti savo ateitį, padarę visa, kas nuo mūsų priklauso. Kelią rūpesčiams galima užkirsti profilaktiškai, pavyzdžiui, sveikai maitintis, prižiūrėti savo kūną, kad nereikėtų bijoti ligų.

Žmonės, kurių visur tyko rūpesčiai, saugumo ieško apsisupdami daiktais. Jie verčiau laikys spintelėje keliomis konservų dėžutėmis per daug, nei ką nors išmes: juk niekada nežinai, kas gali nutikti. Užtat atsikratyti balasto – pats pirmasis žingsnis. Šalin nereikalingus daiktus! Šalin viską, kas pastaraisiais metais liko nepanaudota, viską, kas sugedę, viską, kas tariamai suteikia išorinį saugumą! Tam, kuris turi per daug rūpesčių, pats metas ryžtingai atsikratyti viso balasto. Taigi, užuot užsikrovę rūpesčių naštą, verčiau pasirūpinkime profilaktika ir išmeskime nereikalingus daiktus!

## Šalin kaustančias baimes!

Vargu ar esama žmonių, kurie galėtų teigti nejaučią jokių ypatingų baimių. Vienokios ar kitokios baimės būdingos visiems, tik

vieni jų nepripažįsta, kiti nesuvokia ko nors bijantys. Vaikiškos baimės žinomos visiems. Vaikai bijo „juodo žmogaus" arba kitokių fantastinių būtybių. Augant jiems stiprėja jau konkrečių dalykų – karo, nelaimių šeimoje, tėvų ištuokos baimės.

Bijoti visiškai natūralu. Baimės – mūsų biologinės programos dalis. Jos saugo mus nuo realių pavojų ir padeda jų išvengti. Išsigandus organizme išsiskiria adrenalinas, ir į smegenis pasiunčiamas signalas: spruk nedelsdamas! Šitaip pabėgame nuo galinčių sudraskyti mus laukinių žvėrių ar nuo perkūnijos, kuri po atviru dangumi gali būti labai pavojinga. O nuo ko bėgame nūdienėje modernioje tikrovėje? Nuo problemų, kurios mums kelia baimę. Nuo baimės, kad nepasiseks, ir baimės, kad pasiseks.

Baimė pasireiškia nepaprastai gyvai. Drebame, prakaituojame, pašiurpsta oda, pulsas tvinksi kaip pašėlęs, pašoka kraujospūdis – vadinasi, bijome! Baimė – jausmas, svyruojantis tarp košmaro ir pasitenkinimo! Kas vienam yra kančia, kitam gali būti malonumas. Drąsuoliai sąmoningai išgyvena baimę, lįsdami į pavojus, su parašiutu šokinėdami iš lėktuvo ar lakstydami „amerikietiškais kalneliais". Tokie žmonės panašiomis būsenomis mėgaujasi, kartais gal net liguistai, ir netgi moka už tai pinigus. Šiuo atveju baimė atgaivina kūno juslingumą, o šį kai kurie žmonės jau yra kone praradę.

Baimes gali lemti ir praeities potyriai. Jei vaikystėje jums įkando šuo, gali susiformuoti šunų baimė. Vis dėlto daugumai žmonių, kurie bijo šunų, nieko panašaus nebuvo atsitikę. Aš pati vaikystėje glostydavau kiekvieną sutiktą šunį, ir kartkartėmis jie man įkąsdavo, tačiau šunis tebemyliu iki šiol. Neigiama patirtis gali nulemti ne vien tik baimę. Baimė būna užkrečiama arba perduodama. Motinos, bijančios aukščio, šią savybę įskiepija ir savo vaikams. Baugindamos galimais pavojais, jos draudžia karstytis po medžius. Baimės gali keistis. Perdėtos baimės stabdo vaikų vystymąsi, o ne tokių baugių tėvų vaikai, be abejonės, užauga drąsesni.

Baimė mums gali tapti pačiu rimčiausiu stabdžiu. Ypač tada, kai daugiau ar mažiau bijome visko, kas nežinoma, visko, kas neįprasta, visko, kas nepažįstama. Esame linkę instinktyviai laikytis senų, įprastų dalykų ir šalinamės naujos patirties. Senasis darbas gal ir nervina, bet naujas pirmiausia reiškia nežinią. Net kraštutiniu atveju negalime išsiskirti su žiauriai besielgiančiu partneriu, nes padėtis mums bent jau pažįstama. Verčiau renkamės tokią, nei liekame vieni nežinioje. Štai ko bijomės. Kai kuriems žmonėms visa, kas nauja, dvelkia grėsme, todėl gyvenime jie vengia bet kokių permainų. Jie bijo persikelti į kitą miestą, nors tai reiškia žingsnį aukštyn karjeros laiptais, bijo firmos restruktūravimo, nes tektų palikti įprastas vėžes. Baimės nejaučiantiems žmonėms tai yra seniai lauktos permainos, iššūkis. Tuo tarpu baiminguosius kausto vidinis priešas. Jis trukdo ryžtis net menkiems pasikeitimams ir sprendimams, kurių svarba ir nauda galbūt atsiskleistų ateityje.

## Nežinios baimė

Visko, kas nežinoma, baimė dažnai pasireiškia drauge su ateities baimėmis. Šios baimės yra bergždžios, nes jos ničnieko nekeičia. Ateitis bus tokia, kokia bus, ir paveikti ją galime tik susitelkdami į šią dieną. Visa kita yra nevaisinga ir niekur neveda. „Man ant galvos galėjo plyta nukristi" – žinoma, tai argumentas. O jeigu taip ir atsitiktų, ką darytume? Ir kaip galėtume to išvengti? Baimės išnyksta, kai jas perprantame, pripažįstame ir suvokiame kaip dalį savęs. Jos išnyksta kaip tik šią akimirką. Mat šiuo momentu mums nieko nenutinka. Šią minutę, kai sėdžiu čia ir rašau, esu visiškai saugi. Ir jūs šią akimirką, kai sėdite ir skaitote šitą knygą, esate visiškai saugūs. Ir tik šis akimirksnis yra dabartis.

Kai kurios baimės yra miglotos ir kyla, regis, be išorinės priežasties: skurdo, vėžio, vienatvės, nelaimingų atsitikimų, impotencijos, liguisto potraukio, ateivių iš kitų planetų baimės, baimės

likti visų apleistam. Dalis baimių atrodo konkrečios. Moterys neretai bijo tam tikrų gyvūnų: vorų, pelių ar gyvačių. Kai kurie žmonės dėl skrydžio baimės net per Šiaurės Atlantą plaukia laivu, tuo tarpu kitiems paniką sukelia vanduo. Yra ir tokių, kurie visai negali kopti į varpinės bokštą. Nei tyrinėjimai, nei apklausos neatskleidžia, ar visų baimių priežastis yra mirties baimė. Tačiau išsiaiškinta, kaip pasikeičia elgsena, kai dėl baimės ima siaurėti žmogaus veikimo spindulys. Tokiais atvejais ji užvaldo kai kurias gyvenimiškąsias sritis. Baimė verčia ko nors vengti, vadinasi, riboja ir varžo. Dėl uždaros erdvės baimės nevažinėjame liftais, dėl aukščio baimės – keltuvais, dėl ankštumos – metro, bijodami galimo gaisro nesilankome kine. Tokiais atvejais būtina ieškoti profesionalios pagalbos nelaukiant, kol baimės ir panikos priepuoliai galutinai užvaldys.

## Baimės verčiau atsikratyti!

Baimių įmanoma atsikratyti, kai jas pripažįstame. Vieni žmonės prie savo baimės būna įpratę, kiti nuo jos bėga, mėgina nustumti šalin. Kai baimės nepaisome, ji dažniausiai tampa nebegrėsminga. „Aha, tu ir vėl čia. Duodu dvi minutes, o paskui verčiau jau išnyk." Kai baimei suteikiame erdvės, kai apie ją kalbame, ji tampa įprasta sudėtine gyvenimo dalimi. Pasirodo ir išnyksta. Ar norite atsikratyti savo baimės arba bent vienos iš savųjų baimių? Tuomet pažvelkite jai tiesiai į veidą! Norint išsiskirti, reikia pirmiau susipažinti. Baimė yra gyvenimo dalis, ją pažinę tampame vientisomis asmenybėmis.

Daugeliui žmonių baimė yra ištikimas gyvenimo palydovas, kurio jie nenori prarasti. Imkite ir paklauskite savęs: „Kaip aš gyvenčiau be baimės? Kokia iš jos nauda?" Vis dėlto nebūtina lįsti į vandenį, jei jo bijomės. Jei kamuoja atviros erdvės baimė, galima pasinaudoti dingstimi likti namie. Remiantis tuo, kad kiekvienoje ligoje, kiekvienoje problemoje slypi kokia nors teigiamybė, rei-

kėtų klausti: „Ką aš be tavęs daryčiau?" Su sutuoktiniu šeimoje atvirai išsikalbėti apie savo baimę, pripažinti ją jau reiškia nueiti pusę kelio. O tam neretai prireikia daugiau drąsos, nei tariamai būti bebaimiam.

## Baimė, kad paliks

Pati blogiausia baimė, būdinga turbūt kiekvienam iš mūsų, yra baimė netekti mylimo žmogaus, ne tiek svarbu, per ištuoką ar dėl mirties. Be jos puikiausiai galėtume apsieiti, nes ji neapsaugo mūsų nuo šio pasaulio bėdų. Baimė neapsaugo nuo mirties. Baimė neapsaugo nuo netekčių. Tačiau kitą žmogų tokia baimė gali išvaryti iš proto. Nuolat baugščiai klausinėjant „Ar tikrai mane myli?", gali atsitikti taip, kad vieną gražią dieną partneris ims ir pabėgs. Tokia baimė dažnai būna pavydo ar absoliutaus nuolankumo priežastis. Kai kurie žmonės pasiryžę bet kam, kad tik partneris jų nepaliktų.

Baimė, kad paliks, pasireiškia ir tuo, kad jau užuomazgoje užkertamas kelias artimiems santykiams. Kadangi artume slypi grėsmė būti paliktam, vadinasi, norint to išvengti, reikia išvengti pačių santykių. Pasekmė – vienatvė iš baimės, kad paliks! Esama žmonių, kurie apsieina be partnerio, bijodami priklausomybės. Taip susiformuoja įprotis vengti santykių. Būna, kad dėl tokios artimo ryšio baimės nesąmoningai ieškoma partnerio, kuris vis tiek yra nepasiekiamas, pavyzdžiui, jau susituokusio.

Kadangi ši baimės rūšis pagrįsta vaikystėje sugriautu pasitikėjimu aplinkiniu pasauliu, psichologines kliūtis įveikti nelengva. Čia praverčia įpročiai, nuolat pasikartojančios situacijos ir tikrumo jausmą suteikiantys ritualai. Žinant, kad partneris kiekvieną vakarą penktą valandą grįžta namo, pamažu tvirtėja pasitikėjimas. Tokios nuolat besikartojančios situacijos kaina gali būti nuobodulys. Viskas patikima ir stabilu, tik štai aistra greitai išblėsta. Tokiomis aplinkybėmis, kai kasdien dūžta lėkštės, taip

pat įmanoma gyventi, tik labai jau nepatikima. Kai kurių žmonių baimė, kad juos gali palikti, pasireiškia nepaprastu prieraišumu ir pasiaukojimu. „Padarysiu dėl tavęs viską, tik nepalik manęs." Tai viena iš galimybių, deja, nesuteikianti jokių garantijų!

## Apie baimę pravartu išsikalbėti!

Kartais apie savo baimę reikia kalbėti. „Žinau, niekuo negalėsi man padėti, bet mane kankina baimė, kad paliksi mane." Tokią akimirką vienam, o gal net ir abiem atlėgs didžiulė įtampa. Gal partneris jūsų baimės ir neišsklaidys, nes šiuo atžvilgiu niekas nebūna užtikrintas, užtat turėsite galimybę su ja susitaikyti ir bent laikinai atsipalaiduoti!

## Baimė bijoti

Panikos priepuoliai yra naujoji civilizacijos liga. Jie gali staiga užklupti bet kur: prekybos centre prie kasos, kairiojoje greitkelio juostoje, kine ar namie, lovoje. Panika pasalūniškai užpuola mus be regimų išorinių ar vidinių priežasčių. Nebesugebame aiškiai mąstyti, gali sutrikti kraujo apytaka, prarandame savitvardą. Pats sunkiausias priepuolis būna pirmas – jį ištvėrę žinome, kad viskas praeis.

Aš pati gyvenime esu patyrusi ir ištvėrusi nemaža baimių bei panikos priepuolių. Nebelipdavau laiptais vien dėl to, kad naudotis jais paprasčiau nei liftu. Norėjau išsiaiškinti, kas man gali nutikti lifte. Juk vien nuo lifto baimės niekas nemiršta. Taigi važinėjausi aukštyn žemyn, kol nusibodo. Kentėjau, tačiau ištvėriau, o pasijutusi stipresnė už užplūstančią baimę dar labiau sutvirtėjau!

## Verčiau pažvelgti baimei į akis!

Panikos priepuoliai šiuo metu jau pripažinti liga, kurią galima gydyti. Jei žmogus baimės krečiamas nebegali iškelti kojos iš namų arba nuo kiekvienos katės žvilgsnio puola į paniką, jam reikalinga profesionalo pagalba. Viena išeičių – tai, ko labai bijome, daryti draugo akivaizdoje. Patarkite jam, kaip galėtų jums padėti, jei, pavyzdžiui, kalėdinės mugės minioje jus apimtų panika. Prisilietimas, rami šneka ar blogiausiu atveju antausis kartais iš tikrųjų gali paveikti stebuklingai.

Neleiskite baimei varžyti jūsų erdvės. Įsivaizduokite, kas blogiausia gali nutikti. Apalpsite prie kasos? Ar taip jau yra buvę? Tikrai būna dar blogiau! Galite rinktis: užsisklęsti namuose ar susiremti su baime. Juk ji atsiranda ir išnyksta. Vidinė ramybė ir žinojimas, kad baimė įveikiama, gali išlaisvinti nepaprastą galią.

## Šalin nesėkmės baimę!

Kalbėti miniai ir staiga netekti balso – štai kur tikras košmaras! Baimę suklysti kolegų akivaizdoje, ką nors nevykusiai pasakyti būriui žmonių arba išvis ką nors pasakyti visada sukelia nesėkmės baimė. Ji niekaip nesusijusi su statistine tikimybe, kad scenoje bet ką gali ištikti balso stygų spazmas. Teatre tokia baimė vadinama scenos jauduliu. Kiekvienas aktorius žino, kad reikiamu metu baimė nuslūgs. Per patirtį, dažnai kalbant gausiai auditorijai, susiformuoja įgūdis prireikus įveikti nesėkmės baimę. Čia nepaprastai praverčia praktika!

Neretai kalbėtoją didelės žmonių grupės akivaizdoje pagauna baimė, kad nesugebės atsakyti į kokius nors klausimus, nežinos ko nors visiškai elementaraus. Patyriau tai savo kailiu, kai kurį laiką kaip kviestinė profesorė skaičiau dizaino teorijos paskai-

tas. Siaubingos akimirkos vis kartodavosi, kol galiausiai įgudau elgtis dvejopai. Pirma, staiga sumesdavau atsakymą, kurio visai neprivalėdavau žinoti. Surasdavau jį giliai savyje arba griebdavausi to, ką Rupertas Šeldreikas (Rupert Sheldrake) vadina morfogenezės laukais – tai mus supantys energiniai laukai, kuriuose sukoncentruota visa informacija. Įdėjęs pakankamai savų žinių, gali tikėtis gausiąs tokį pat kiekį reikiamos informacijos. Kitais atvejais atvirai prisipažindavau studentams: „Aš nežinau". Visi kartu aptardavome, kokiuose šaltiniuose galėtume rasti reikiamos informacijos, tada du studentai keliaudavo į biblioteką. Ko nors nežinoti yra normalu ir žmogiška. Nežmogiška dėtis, kad esi tobulas ir negali ko nors nepajėgti!

Kur kas aktualesnė yra nesėkmės baimė, apimanti per egzaminus. Tas, kuris jos nesutramdo, kad ir kaip gerai būtų pasirengęs, be profesionalios pagalbos anksčiau ar vėliau susikerta. Tokią baimę skatina vidinė įtampa, kurią mokiniai jaučia sklindant iš tėvų, o vėliau jau patiria patys. O juk išskyrus tai, kad egzaminą gali tekti perlaikyti, daugiau nieko bloga nutikti negali. Ir dėl to, kad kartais kas nors susikerta, pasaulis nesugriūna.

## Pravartu atsipalaiduoti!

Apėmus baimei, nustoja „veikti" kai kurios dvasinės būsenos. Pavyzdžiui, ar galite įsivaizduoti save juokiantis, kai ko nors bijote, ir atvirkščiai? Imkite ir pamėginkite prajuokinti save prieš egzaminą. Kaip egzaminuotoja, visuomet bandau šitaip išvaduoti studentus iš baimės. Lengvas pokalbis ir nekalti pokštai duoda daugiau naudos nei tikinimai: „Viskas ne taip jau blogai".

Tiems, kurie išties turi problemų dėl baimės, rekomenduoju reguliariai naudotis atsipalaidavimo metodikomis. Kai jos taps gyvenimo dalimi, baimės atlėgs tarsi savaime. Mat atsipalaidavimas ir baimės keliama įtampa tarpusavyje nedera. Tokios metodikos kaip *Qi Gong*, joga, meditacija, autogeninė treniruotė

stiprina kūną, protą ir dvasią. Mano galva, šiais laikais kiekvienam, kuriam tenka didelis profesinis krūvis, praverstų susirasti tinkamą atsipalaidavimo metodiką!

## Verčiau tikėtis blogiausio!

Prieš pradedant kovoti su baime, reikia ją pripažinti. Aš scenos jaudulio beveik visai nebejaučiu. Tą vidinį virpesį, išsiskiriantį adrenaliną galima paversti malonumu. Pilnai salei žmonių dabar kalbu su pasitenkinimu. Šiandien beveik niekas nebetiki mano istorija apie smulkutę drovią docentę. Juk reikia tik paklausti savęs: kas gali nutikti blogiausiu atveju? Žmonės apmėtys mane pomidorais? Kas turėtų atsitikti, kad man kiltų koks nors pavojus? Užsikirs kalba, nebežinosiu, ką pasakyti? Tada garsiai paklausiu: „Kur aš sustojau?" Blaivus požiūris į savo trūkumus patraukia auditoriją, ji gerbia juos kaip sudėtinę jūsų asmenybės dalį. O prisipažinimas „Čia tai jau būsiu prišnekėjęs niekų" iš galimų kritikų atima argumentus.

## Klaidos baimė

Kadaise, kai dirbau Dizaino centre projektų vadove, kartą ypač apmaudžiai suklydau: skaitydama kvietimo teksto korektūrą, pražiopsojau klaidą. Galiausiai kvietimas buvo išspausdintas dviem tūkstančiais egzempliorių ir pasirašytas firmos „predidentės". Troškau skradžiai prasmegti! Atrodė, kad galimybių tam netrūksta. Galėjau nebent viltis, kad ji nieko nesužinos, ir įkišti galvą į smėlį. Bet jei pastebėtų, būtų tik blogiau. Krūpčiodavau vos suskambus telefonui. Vis dėlto turėjau išeitį: atakuoti pačiai, prisipažinti ir atsiprašyti.

Šį kelią ir pasirinkau. Man prireikė nemenkų pastangų pakelti telefono ragelį ir prisipažinti įvėlus tokią klaidą. Kai baigiau kalbėti, viršininkė, kitaip nei laukiau, į mano žodžius reagavo

ramiai, klaidos labai nesureikšmino. Iki šios dienos tebesu įsitikinusi, kad pasirinkau geriausią išeitį. Ir įsidėjau į galvą, jog toli gražu ne visada būna taip blogai, kaip manome! Mūsų nuogąstavimai dažnai neatitinka realių aplinkybių. Net Sokratui, paduodami taurę nuodų, pasakė: „Pasistenk kaip įmanoma lengviau pakelti tai, kas neišvengiama".

### Su klaidomis pravartu susitaikyti!

Tik tas, kuris nieko neveikia, gali būti tikras, kad nesuklys! O tas, kuris bijo galimų klaidų, jaučiasi tarsi paralyžiuotas. Klysti žmogiška ir leistina! Dažniausiai klystama dėl karštligiško skubėjimo ir nerūpestingumo arba dėl nepakankamo pasitikėjimo savo intuicija. Žmogaus protas yra ribotas, tačiau intuicija atveria pasąmonės erdves, kur gimsta tikrieji žmogiškieji impulsai.

### Klaidingų sprendimų baimė

Tai, kad žmogus jaučia klaidingų sprendimų baimę, neretai matyti iš jo namų aplinkos: toks žmogus gausiai apsistato daiktais, kartais tiesiog šlamštu. Tokio asmens erdvei nebūdinga tuštuma, jis nenoriai atsikrato senų dalykų: kaupėjai ir kolekcininkai, kurie nieko neišmeta ir labai sunkiai išsiskiria su daiktais, gyvenime dažniausiai turi problemą – nesugeba apsispręsti. Pirkdami drabužius, jie gali užtrukti ištisą amžinybę, kol pasirinks, kokio švarko nori – šviesiai ar tamsiai pilko. Restorane užsisakyti pietus jiems gali tapti išbandymu: juk patiekalų valgiaraštyje tiek daug – tikra kančia! Pagaliau šiaip ne taip įveikę savo neryžtingumą, tokie žmonės negali atsikratyti jausmo apsisprendę klaidingai ir mėgina pasirinkti iš naujo!

Kad ir ką darytų neryžtingi žmonės, kad ir kokį filmą žiūrėtų, dažniausiai jiems atrodo, kad pasirinko klaidingai. Pasirinkti viena visuomet reiškia atsisakyti kito, ir tokia užduotis ne kiek-

vienam įveikiama. Todėl kai kuriuos žmones nuolat drasko vidiniai prieštaravimai.

### Pravartu apsispręsti vien tam, kad apsispręstum!

Tas, kuris negali apsispręsti, mėgina taupyti pinigus. Bet kaip tik tai ir yra neįmanoma. Ji klausia: „Kurį filmą žiūrėsime?" Jis atsako: „Nežinau, spręsk tu!" Neabejotinai ji pasirinks tą filmą, kuris, jos manymu, turėtų patikti jam. O ne tą, kurį norėtų pažiūrėti pati! Jei jau ką nors darote tokių neapsisprendėlių pavedimu, darykite tai savo naudai. Spręsti galite tik už save, ne už kitus, nebent esate aiškiaregiai!

Žmonėms, kurie nesugeba apsispręsti, taip pat sunku ir ką nors išmesti. Sendaikčiai spintose, pernelyg daug popierių ant rašomojo stalo ir taip užgrioztos palangės, kad pro langus nieko nebematyti – visa tai yra neryžtingumo išraiška. Ryžtas išsikuopti biurą ar butą galėtų tapti lemiamu impulsu. Tiems, kurie visada jaučiasi pasirinkę klaidingai, apsisprendžiant reikėtų susikaupti ir neskubėti. Dera prisiminti, kad tobulų sprendimų nebūna – tai atpalaiduoja. Kaip jau sakyta, pasirenkant viena, atsisakoma kažko kito. Tokiais atvejais patartina kreiptis į savo intuiciją. Lėtai skaičiuokite iki keturių, dar kartą ir dar, ir pamažu pajusite savyje tuštumą. Jei aplinkybės leidžia, galima ir žingsniuoti po keturis žingsnius. Pamatysite: po kelių tokių „pasažų" jums puikiausiai pavyks apsispręsti. Atminkite, bet koks sprendimas, net jei jis klaidingas, visada geresnis nei jokio!

## Šalin nebūtinas problemas!

Ar pažįstate žmogų, kuris neturėtų jokių rūpesčių? Kažin! Tas, kuris neturi jokių rūpesčių, yra arba visiškas kvailys, arba genijus. Priežasčių turėti problemų netrūksta: santechnikai, nepro-

tingi tarnautojai, priekabūs klientai, prasti vaikų pažymiai, nesupratingas sutuoktinis, kaimynai...

Problemos yra trikdantis, kliudantis ir varžantis gyvenimo reiškinys – regis, visiškai nereikalingas. Jos sugeba prisėlinti bet kur ir bet kada; lyg kokie termitai jos graužia mūsų laimę. Jos veisiasi kiekvienoje srityje: techninės problemos slepiasi neveikiančiuose prietaisuose, bendravimo problemos – šeimoje, organizacinės išnyra derinant dalykinius susitikimus. Bendra yra tik tai, kad visų jų žmonės mielai išvengtų! Rūpesčiai, kad ir kaip jų nemėgtume, nuolat būna šalia mūsų, atrodo, į mūsų gyvenimą jie brausis visada.

## Problemos – tarsi klijai

Panašios problemos sujungia žmones tarsi klijai („Taip, pažįstama problema, neseniai ir mes remontavome butą") ar bent jau pakiša bendrą temą pokalbiui. Esama ir tokių, kurie savo rūpesčius demonstruoja lyg ordinus ant krūtinės: „Tai dar niekis, verčiau aš tau papasakosiu apie savo problemas!" Kai kurių problemų nė neketiname spręsti, jos reikalingos tik kaip nuolatinė tema, be kurios dažnai nebūtų apie ką kalbėti. Argi jums nėra taip buvę: mėginate padėti draugui įveikti jo problemą, ir po ištisas valandas trukusių šnekų suvokiate, kad bet kokį jūsų pasiūlymą draugas atmeta arba išvis nekreipia į jį dėmesio? Užuot ieškojęs išeities, jis stengiasi problemą penėti, globoti ir puoselėti tartum bolonės veislės šunytį, kad tik ji šauniai tarptų! Tokiu atveju klauskite tiesiai: „Ar iš tikrųjų nori išspręsti savo problemą, ar tau tik maloni ta tema? Mielai pakalbėčiau su tavimi ir apie ką kita". Taip „penint" draugą energija bei dėmesiu, kyla atvirų konfliktų dėl mažmožių. Neverta nė minėti, kad kaltas visada liksite jūs!

Pažvelkite į problemų sukeltą problemą iš kito taško ir paklauskite savęs: kokia man nauda iš tos nemalonios problemos? Ką ji man duoda? Gal nusipelnau aplinkinių įvertinimo („Ir kaip

tu ištveri su tuo tipu?!")? Problemomis galima pasinaudoti netgi tada, kai reikia atsitraukti ar gintis. Jos tarsi mūrai ar sienos, už kurių patogu pasislėpti („Labai gaila, bet mudviem nieko neišeis, bendraujant su moterimis man kyla problemų"). Problemos gali būti svari dingstis ko nors nedaryti („Mielai važiuočiau su tavimi į gamtą, bet juk žinai, aš alergiška žolei") arba primesti savo valią („Gali važiuoti ir vienas").

## Problemą verčiau perprasti ir spręsti!

Kad ir ką manytumėte apie savo problemą, galite rinktis: penėti ją, ignoruoti ar spręsti. Jei problema iš tiesų jums trukdo, varžo jus ir esate įsitikinę, kad ji jums nereikalinga, tuomet atsikratykite jos! Spręskite ją, jei manote, kad jos atsikračius naudos bus daugiau nei iš pačios problemos!

Dažną savaitgalį išvykstu į seminarus, o šuns su savimi imti negaliu. Savaime tai dar ne problema, mat turiu keletą draugų, kurie mano šunį mielai pagloboja. Bet jeigu nė vienas jų pagelbėti negali, tuomet, žinoma, man kyla rūpesčių! Galimų sprendimo variantų esti įvairių: susirasti naują žmogų, kuris sutiktų prižiūrėti šunį, palikti jį viešbučio kambaryje arba atsisakyti seminaro. Norint problemą išspręsti, reikia ją išnagrinėti ir paklausti savęs:

- Ar tai išvis problema?
- Ar tai *mano* problema?
- Ar ji įveikiama?
- Jei taip, tuomet kaip? Koks turėtų būti pirmasis žingsnis?
- Jei ne, ką daryti toliau?

Šitaip tikslą, jei tik jo sieksite, pasieksite ir greičiau, ir išeikvoję mažiau energijos.

Apie nevienodą vyrų ir moterų požiūrį į problemas galima prirašyti ištisas bibliotekas! Vyrai aimanuoja dėl to, kad mote-

rims trūksta noro spręsti problemas. Moterys, stebėkite save ar savo drauges: ko iš tikrųjų norite – tik kalbėti apie problemas ar jų atsikratyti? Moterys gali kiauras valandas kalbėti apie nemalonų aptarnavimą restorane. Vyrai šį klausimą sprendžia savaip, jie siūlo į tą restoraną nebevaikščioti. Jei neveikia kompiuteris, moterys visada svarsto, ką ne taip padarė, ir problemos priežasties ieško savyje, o vyrai linkę trūkumą priskirti prietaisui ir šį paprasčiausiai pakeisti.

## Pravartu nurodyti problemoms jų vietą!

Problemos prikimba įkyriai, jas įmanoma tik išspręsti arba jų nepaisyti. Tada viskas einasi kaip iš pypkės! Problemos – lyg maži šuniukai, ir jei nuolaidžiausite, sekios paskui jus visur! Vonioje, lovoje, per atostogas. Tuomet padės tik iškaba „Deja, privalau likti lauke"* ant vonios ir miegamojo durų. Siųskite šunyčius į jiems deramą vietą. „Kol dirbu, tau nėra ką čia veikti, pažaisime vėliau."

Sąmoningai paskirkite laiko pagalvoti: po darbo, bet ne prieš pat miegą. Kartą per dieną pasėdėkite ir apgalvokite tam tikrus dalykus. Dar geriau tai daryti vaikštinėjant, ant bėgamojo takelio lengvojo kultūrizmo klube ar išvedus pabėgioti šunį. Šitaip atsikratysite smulkmenų, kol jos dar neišaugo į problemą.

Tiems, kurie linkę kiekvieną temą pritaikyti sau, o paskui iš to susikurti problemą, pravarti ta pati strategija, kuri tinka ir elgesiui su kasdieniais dalykais: naują problemą galima prisileisti tik tada, kai nebėra ankstesnės! O jeigu turite draugų, kurie „įsidukrina" visas problemas, nieko gera iš to nebus. Kalbos apie rūpesčius nieko nepakeičia, rūpesčiai tik dar labiau išsipučia. Verčiau griežtai tarti: „Ne, apie tai aš su tavimi nekalbėsiu, man tai pernelyg lėkšta".

---

* Tokias šunims skirtas korteles Vokietijoje įprasta kabinti ant prekybos centrų, įstaigų ir pan. durų.

Ieškoti problemų priežasčių dažniausiai – tuščia gaišatis: „Kodėl po dešimties laimingos santuokos metų žmona mane paliko?" Atsakymas gali būti įdomus, bet jis nieko nekeičia – žmogus vis tiek lieka vienišas! Vaikas, paklaustas, kodėl iškūlė lango stiklą, tik išpūs akis. Priežastiniai klausimai („Kodėl?") būna nukreipti į praeitį ir sprendimų nesiūlo. Kas, prabėgus penkioms minutėms, dar žino, kodėl iškrėtė kvailystę? Dažniausiai tai padaroma išvis be jokios svarios priežasties! Apie iškultą lango stiklą galima samprotauti valandų valandas, bet tuo jo nesulipdysime. Konstruktyvius veiksmus skatina tik tokie klausimai: kaip išspręsiu problemą? Kas sumokės už stiklą, iškvies stiklių, praneš apie nuostolius draudikams? Kas nutiko, tas nutiko!

## Pravartu išanalizuoti problemas ir su jomis susitaikyti!

Kai kurių problemų nėra kaip pakeisti. Naktį pajutote alkį, o namie nėra maisto? Turite dvi išeitis: važiuoti į degalinę ir ko nors nusipirkti arba užsisakyti picą; o galite nuspręsti nieko nevalgyti, kitaip tariant, alkio nepaisyti. Bet jeigu pusę nakties apie jį galvosite, jis tik augs ir augs.

Jei, pavyzdžiui, tas, kuris gyvena vienas, be partnerio, suvokia tai kaip problemą, dera ieškoti sprendimo. Galbūt toks žmogus daro, ką tik gali, skelbiasi laikraščiuose, naršo internete, vaikšto į vakarėlius. Niekas negelbsti, visos pastangos bergždžios. Beje, taip nutinka dažnai, kai tik ko nors „vaikomasi" pernelyg uoliai. Tokiu atveju geriausia pabandyti problemos nepaisyti. Ji niekur neišnyksta ir, atrodo, yra neįveikiama, todėl susitaikykite su ja ir pakeiskite savo požiūrį. Prisipažinimas „Aš nieko negaliu padaryti" išblaškys įtampą, pasijusite lengviau.

Kad ir kaip sunkiai pakeltumėte karštį, orų jūs tikrai nepakeisite. Tačiau nesunku paieškoti kitos išeities: nueiti į vėsų mišką ar palįsti po šaltu dušu. Paties karščio paveikti neįmanoma. Tai

būtų visiškai tuščias energijos švaistymas! Arba, jei mano partneris, kad ir kiek įtikinėčiau, su mano nuomone nesutinka, tai gali tapti problema. Bet aš nieko negaliu pakeisti, išskyrus savo poziciją. Ieškoti priežasčių irgi neverta – nepadės. Kai problema neišsprendžiama, geriausia ją mesti (arba pasiieškoti naujos)!

### Kas viduje, tas ir išorėje – kas išorėje, tas ir viduje

Prisipažinkime: iš išorės mus slegiantys rūpesčiai yra ne kas kita, kaip mūsų vidinių problemų atspindžiai. Tuomet kai kurie dalykai atrodys visai kitaip. „Niekas manęs negirdi" virs „Aš nieko negirdžiu". Net dėl akivaizdžiai savų problemų dažnai ieškome kaltų. Ir tarsi užsiblokuojame. Atsakomybė dėl paties sau sukeltų rūpesčių daug kam yra per didelė našta. Ypač dėl įsisenėjusių, pavyzdžiui, sveikatos ar liguistų potraukių problemų. O atsikratyti pastarosios labai nelengva. Leiskite jai dar kurį laiką pabūti jūsų gyvenimo dalimi: „Panašu, kad šiuo metu tu man dar reikalinga, bet gali išnykti kada tik panorėjusi!"

### Jausmus pravartu įsivaizduoti!

Įsivaizduokite, kaip jaustumėtės be tos ar kitos problemos. Lengvi ir nevaržomi? Tuomet susikurkite vaizdinį, kuris atitiktų tą jausmą, ir daug kartų per dieną jį peržiūrėkite drauge su mintimi „Jaučiuosi lengvas ir nevaržomas". Tik susikūrę jausmo vaizdą sąmonėje, tikslingai nukreipsite energiją. Dar neatsikratę problemos, jau galėsite pamatyti ją iš šalies. Tik šitaip paleisite į ją „srovę". Įvertinkite problemą per atstumą ir perduokite ją spręsti aukštesnei instancijai. Jau vien dėl to, kad įdėmiai pažvelgsite į problemą, skirsite jai dėmesio, padėtis gali pasikeisti.

## Nelieskite svetimų problemų!

Kuris nesame svetimų rūpesčių specialistas! Kaip lengvai, palyginti su savosiomis, jas gliaudome! Kaip greitai dalijame puikiausius patarimus, dažnai nė neprašomi! Drąsiai patarinėjame, kaip auginti vaikus ir dresuoti šunis, gerai išmanome, kuris gydytojas – geriausias savo srities specialistas. Tuojau perprantame svetimų problemų priežastis ir komentuojame: „Jūsų santuoka nebūtų žlugusi, jeigu..."

Tačiau kokią turime teisę kištis, kad ir mintyse, į aplinkinių žmonių gyvenimą? Galbūt mes tik nematome rąsto savo akyje ir dėl to neva sėkmingai ieškome krislo svetimoje? Po tariamais paslaugumu ir jautrumu dažnai slypi ne kas kita kaip paprasčiausias vujarizmas! Dažnai nė nesuvokiame, kad pro spragą tvoroje žvilgčiojame į kaimyno sodą. Nepasibeldę žengiame į svetimą miegamąjį, kuriame nieko nesame pametę! Ir dar gaištame brangų laiką, eikvojame energiją, kuri labai praverstų mums patiems. Turime pakankamai savų reikalų, tad jais ir derėtų pasirūpinti.

Kai kito žmogaus problemą paverčiame sava, įgyjame vienu rūpesčiu daugiau. O įveikti tos problemos niekada neįveiksime, nes tai ne mūsų „statybų aikštelė". Galiu liūdėti ir niršti dėl to, kad mano draugui teko išsituokti, bet negaliu nei pakeisti padėties, nei užkirsti kelio įvykiams. Tai jo problema, o ne mano. Man nereikia apie tai galvoti, šitaip tik gaištu laiką. Sukdami galvą dėl svetimų rūpesčių, atitrūkstame nuo savų. Kitų žmonių problemos visada kelia neviltį, nes mums atrodo, kad galime jas įveikti, o iš tikrųjų nedarome jokios įtakos. Kitiems galime nebent pagelbėti patarimu ar išsakyti savo nuomonę, jei jos paklausia. Kita vertus, juk tikime, kad mūsų draugai sugebės ir patys susidoroti su savo rūpesčiais! Paremkime bičiulius, to dažniausiai pakanka. Ypač tėvams niekaip nesiseka nebesikišti į savo jau suaugusių vaikų problemas. Jos vis dar laikomos savomis. Dar sunkiau pa-

aiškinti kolegoms, kad savo darbą puikiausiai pajėgiame atlikti patys ir nepageidaujame, kad mums kas nors trukdytų. Čia gelbsti tik griežtas žodis!

Vienais atvejais svetimų problemų ieškome patys, kitais jas mums primeta, o mes pernelyg noriai užsikrauname. Dažniausiai – dorai nė neperpratę. Kai kurie žmonės apdovanoti tikru talentu savo problemomis apauti kitus tartum senais batais! Tarkime, pasikviečiu draugus vakarienės. Vienas iš jų paskambina man, praneša turįs problemą ir dėl tam tikros priežasties negalįs ateiti. Ar aš nesutikčiau atidėti vakarienės? Dėmesio, spąstai! Ir aš turėčiau į juos įmoklinti: iš paslaugumo, kvailumo ar nenorėdama pyktis – apsiauti minėtais batais ir draugo problemą laikyti sava. Visiems skambinėti, pranešti, kad vakarienė atidedama, ir neabejotinai išgirsti, jog nauja data netinka kuriam nors kitam draugui. Tektų eikvoti jėgas organizacinei veiklai. Bet, nors man ir gaila, kad tas žmogus negali ateiti, tai ne mano rūpestis. Mano draugui iškilo problema, ir ateiti vakarienės sutartu metu jis negali. Viskas. Aš nusiplaunu rankas. Tegul jis pats sprendžia, ką daryti.

### Pravartu paisyti teritorijų!

Iš pat pradžių išsiaiškinkite, ar esate susiję (ir kaip) su kitų žmonių problemomis ir jiems rūpimais klausimais. Pasikliaukite aplinkiniais! Jie lygiai taip pat kaip ir jūs pajėgia spręsti savo problemas. Taigi svetimus rūpesčius galite sudėti į kartoninę dėžę ir pašalinti iš savo gyvenimo. Stenkitės neprašomi nelįsti į kitų žmonių teritoriją ir taip pat atidžiai stebėkite, kad niekas neperžengtų jūsų užbrėžtų ribų. Fizinis atstumas gali būti puikiausia prielaida žmonėms suartėti vidujai!

## Kuo mažiau barnių ir pykčio

Nebūna nė dienos, kad ant ko nors nesupyktume: ant kaimyno šuns – už tai, kad amsi; ant automobilių grūsties, ant lietaus – už tai, kad gadina mums atostogas. Vis dėlto didžiosios dalies pykčio priežasčių pašalinti negalime. Kas pasidaro transporto spūsčiai, kai ant jos supykstame? Ar ji greičiau išsisklaido? Kažin. Taigi pyktis tėra nebūtina emocija, kuri mums kainuoja laiko ir energijos. Savo reakcijomis jį dar ir „pamaitiname", kalbėdami nuo pykčio pereiname prie įtūžio – šitaip sukuriame sprogstamąjį mišinį. Jeigu tuo metu suskamba telefonas, žmogų kitame linijos gale užgriūname kunkuliuodami jausmais, dėl kurių jis tikrai nėra kaltas.

Kas įplieskia mūsų pyktį ant dalykų, kurie tiesiog yra vienokie ar kitokie, ir paveikti jų neįmanoma? Kodėl siuntame ant kito vairuotojo, dėl kurio kaltės pakliuvome į avarinę situaciją? Kodėl jis turėtų sugadinti mums visą atostogų kelionę? Juk galime rinktis: suteikti jam tokią galią ar ne! Tokiam vairuotojui skirkite penkias minutes. Daugiau pykčio, daugiau mūsų energijos jis tikrai nevertas! Ar ne?

## Pravartu apriboti pykčio trukmę!

Mūsų pykčio objektai gali būti labai skirtingi. Štai aš save laikau tvirtų nervų logiškai mąstančia moterimi. Bet reikšmingos smulkmenos, pavyzdžiui, iš pašto dėžutės dingęs dienraštis, ir mane gali išmušti iš vėžių. O jei kaimynas jau ne pirmą kartą pasisavina laikraštį, pasiuntu dar labiau. Šitaip ir isterike galiu tapti! Gerai dar, kad pykčiu galiu pasidalyti su tais, kuriuos jis taip pat užklumpa. Padalytas pyktis yra tik pusė pykčio! Dabar, kai apie tai rašau, tokios situacijos jau atrodo juokingos, ir tai yra geriausia, kuo galima pasipriešinti pykčiui. Pernelyg dažnai jis, kaip ir barniai, „įvairina" gyvenimą.

Įstrigote automobilių spūstyje? Nagi pažvelkite į ją visai kitu kampu, tarsi atsiribojęnuo savęs. Faktas yra faktas: tai – spūstis. Ir kada nors ji išsisklaidys. Jūsų pyktis nepakeis nei eilės ilgio, nei stovėjimo trukmės. Taigi nurimkite, nes eismo paveikti jūs niekaip negalite. Verčiau pakeiskite savo požiūrį!

Mes pykstame dėl to, kad pykdome patys save. Pyktis užima tiek erdvės, kiek jam užleidžiame. Todėl patys galime apsispręsti, kiek ilgai norime pykti. Ir ar išvis norime. Jei neįmanoma įsivaizduoti, kad pyktis net „neegzistuoja", tuomet reikia bent jau apriboti jam erdvę ar trukmę. Kiek vidutiniškai laiko per dieną pykstate? Dalykite tą laiką perpus! Tai jau gana gera pradžia. Pamažu pratinkitės žvilgtelėti į laikrodį ir pykčiui skirti tik penkias minutes. Šis metodas išmoko vertinti problemą atsiribojus ir su humoru. Ir išgarina pyktį!

## Intarpas: pasikliaukite intuicija

Žmogaus intuicija yra nepakankamai rimtai vertinama jėga. Naudojamės ja dažniausiai nesąmoningai ir vis dėlto tikslingai. Užtikrintai tarsi somnambulai „iš oro" traukiame sprendimus, ekspromtu atsakome į klausimus, formuluojame teiginius ir neretai patys stebimės sėkme. Kadangi iki šiol nesugebame intuicijos „išmatuoti", ji yra labiausiai menkinamas žmogaus sugebėjimas.

Ši sritis – tai latentinėje būklėje egzistuojanti žinių visuma, kuri mumyse „snaudžia" ir kurią prireikus galima iškelti į sąmonės paviršių. Vieni tą vidinį balsą girdi geriau, kiti prasčiau. Kai kurie žmonės yra visiškai kurti jam, nors iš esmės intuicija apdovanoti visi, tik ji slypi gerokai žemiau suvokimo ribos. Ir vis dėlto dažniausiai mes šia instancija nepasitikime. Išskyrus tuos atvejus, kai pirmą kartą susiduriame su kokiu nors žmogumi: tuomet noromis nenoromis išgirstame savo vidinį balsą. Išveng-

ti vertinimo – simpatiškas ar antipatiškas naujasis pažįstamas – mums retai kada pavyksta.

Daoizmas intuicijos jėga pasikliauja labiau nei proto. Intuicija suvokiama kaip „vidinis autoritetas“, kuriam priešintis nedera. Ji yra lėmusi daugybę mokslinių atradimų. Vien proto tam nepakanka, šis – tik įnagis, padedantis atradimą paaiškinti ir išplėtoti. Intuityvūs proto sugebėjimai palaiko žmogaus kūrybinę potenciją, skatina spontaniškas, nesąmoningas proto reakcijas ir yra priskiriami dešiniojo smegenų pusrutulio generuojamai moteriškajai energijai. Ši yra priešinga analitinei, racionaliajai vyriškajai energijai, kurią generuoja kairysis smegenų pusrutulis.

Kai reikia ką nors nuspręsti ar įveikti problemą, intuicija sulydo jausmus ir patirtį. Geriausios idėjos aplanko, kai sąmoningai nutraukiame mąstymo procesą, paprasčiausiai apie nieką negalvojame, pavyzdžiui, važiuodami automobiliu ar gulėdami vonioje. Intuicija vešliausiai tarpsta tuštumoje, taigi tikrai ne tada, kai veikia televizorius! Nuolatinė išorinių dirgiklių perkrova pojūčiams ilgainiui pakenkia intuicijai. Ir profesinių, ir asmeninio gyvenimo idėjų mes semiamės iš savo vidinių išteklių. Šitaip vis labiau plečiasi mūsų nesąmoningų psichinių procesų sritis. Pasak Thich Nhat Hanho, „nemąstyti – štai kur dzeno esmė“.

Kad ir kokia būtų problema, klauskite savęs:

- Ar tai išvis problema?
- Ar tai *mano* problema?
- Ar ji įveikiama, o jeigu taip, tuomet – kaip?

Kad ir kokį turėtumėte sumanymą, klauskite savęs:

- Ar šis sumanymas bus reikšmingas mano ateičiai?

## Santrauka:

- Rūpesčius susikuriate patys! Tik patys galite juos ir „išmėžti“!
- Pažvelkite savo baimei į akis! Tada ji išnyks savaime.
- Tas, kuris daug ko bijo ir jaučiasi nesaugus, dažniausiai gyvena apsikrovęs šlamštu! Tad kuo greičiau išsikuopkite aplinką!
- Pasilikite teisę bent kartą neišlaikyti egzamino ar neįveikti kokios kitos užduoties!
- Problemos prikimba įkyriai. Jas įmanoma tik išspręsti arba jų nepaisyti. Tada viskas einasi kaip iš pypkės.
- Ieškoti problemos sprendimo, vadinasi, žvelgti į priekį, o ne aiškintis „Kodėl?“
- Priežastiniai klausimai veda aklavietėn! Jie nukreipti į praeitį.
- Klausimas „Kaip?“ skatina veikti.
- Kiekvienas žmogus turi teisę į savas problemas, taigi svetimų nelieskite!
- Gal horizonte jau matyti nauja problema? Čia galioja ankstesnė taisyklė: kas nors nauja gali pasirodyti tik tada, kai išnyksta sena!
- Problemos niekur nepabėgs. Jas galima išspręsti ir rytoj.
- Kol padėtis dar valdoma, sakykite „stop“ ir skirkite laiko pagalvoti!
- Geriausia mąstyti pakeitus aplinką, judant, pavyzdžiui, vaikštinėjant.
- Žvelgiant tarsi iš šalies, situacijos atrodo paprastesnės, pasikeičia požiūris.
- Užbrėžkite ribas kitiems: „Apie šią problemą kalbėsiu dar penkias minutes, o paskui gana!“

- Tobulo pasirinkimo nebūna! Pasirenkant viena, visada tenka atsisakyti ko nors kito.
- Neleiskite sau pykti ilgiau nei penkias minutes!
- Neleiskite sau kankintis ilgiau nei dešimt minučių!
- Lavinkite intuiciją ir pasikliaukite ja!
- Pasikliaukite savo protu, ir tegul jis būna jūsų intuicijos sąjungininkas!
- Nuolat tikrinkite savo vidinį žemėlapį, kad nepasuktumėte klaidinga kryptimi ir ilgoms valandoms neatsidurtumėte ten, kur visai nepageidavote atsidurti!

# ŠEŠTOJI SAVAITĖ: ŠALIN SAVISTABDŽIUS, NEMUŠKITE ĮVARČIŲ Į SAVO VARTUS!

*Kokios aplinkybės arba koks žmogus, jūsų nuomone, varžo jus labiausiai? Koks žmogus arba kokios aplinkybės, jūsų nuomone, labiausiai trukdo jums tobulėti?*

Jei netrukdytų kiti, mums sektųsi kur kas geriau! Jei sutuoktinis nuolat nereikštų pretenzijų, motina nuolat nesirgtų, vaikai neatimtų iš mūsų viso laiko, o, kiek daug galėtume nuveikti! „Mielai imčiausi vėl studijuoti, bet auginu tris vaikus!", „Jei šefas nebūtų prieš mane nusiteikęs, seniai būčiau padaręs karjerą!", „Jeigu ne nėštumas, šiuo metu baigčiau aukštąją mokyklą". Priežasčių ko nors nedaryti dažniausiai ieškome išorėje, o jos glūdi mumyse! Kas kitas, jei ne mes, gali būti atsakingas už mūsų gyvenimą – ir asmeninį, ir profesinį?

Tai, kas vieniems yra kliūtys, kitiems tampa iššūkiais: juk esama moterų, kurios su trimis mažais vaikais kopia karjeros laiptais, apsigina disertacijas ir tampa profesorėmis. Vis dėlto ne tik moterys ieško kaltų: „Mielai ir aš tapčiau nepriklausomu darbuotoju, bet privalau maitinti šeimą", – girdėjau ne iš vieno vyro, kai prieš keletą metų atsisakiau užtikrinto darbo valstybinėje įmonėje. Norėjau dirbti savarankiškai, ir tikslą pasiekiau. Mat pasiekiame to, ko iš visos širdies trokštame. Pagalius sau į

ratus kaišiojame patys! Kas mums trukdo? Kas laiko gniaužtuose? Tik mes patys!

Natūralu, kad mums nuolat kužda skirtingi vidiniai balsai: „Niekada to nesugebėsi“ – „Nagi, tu tai gali“. Bet kartą apsisprendus, gali tekti prašyti pagalbos draugų – tokių, kurie paremtų nepavydėdami. Nuo niurzgų („Kaip tu ketini susirasti lėšų?“) galima apsiginti, prisiėmus visą atsakomybę už savo veiksmus: „Tą rūpestį palik man“.

## Jokių „nepalankių aplinkybių“

Kaltė dėl nesėkmių neretai suverčiama ribotoms galimybėms, nepakankamai turtingiems tėvams ar išvis nepalankioms „aplinkybėms“, žodžiu, kam tik įmanoma. Kas nors sukliudė, kas nors buvo svarbiau nei įgyti profesiją. Mokytojas kaltas dėl neišlaikyto abitūros egzamino, ir išvis – visa atsakomybė tenka kam nors kitam. Puikiai įsimikliname tokioms istorijoms rasti klausytojų. Nepalankiomis aplinkybėmis gali būti ir vyras, kuriam, taip pat ir jo gyvenimo sampratai, moteris paklususi, paskui gimę vaikai, ir kažkuriuo momentu ji pasijutusi lyg miške paklydusi Raudonkepuraitė, susivokusi, kad tai ne jos kelias, ne jos gyvenimas.

### Aukščiausia užtvara gyvenime sau esame patys

Visai ne kiti žmonės, ne sutuoktinis varžo mus ir kaišioja pagalius į ratus. Dažniausiai trukdome sau patys! Patys sau kaišiojame tuos pagalius ir kasame vilkduobes! Tai suvokę, galime aktyviai prisiimti atsakomybę už savo veiksmus. Kaltę dėl savo sąstingio suvertę kitiems, į priekį nepasistūmėsime nė per žingsnį. Kai veikiame ir klystame, vis dėlto darome tai, ką norime. Tuomet mums nebereikia ieškoti kaltų! Nebesame vargšės aplinkybių, sunkios vaikystės, prastos švietimo sistemos, neteisingo

viršininko aukos. Šitaip pasikeitusi vidinė nuostata – tai galimybė bet kuriuo metu pakeisti savo gyvenimą! Argi ne patraukliai skamba?

## Verčiau prisiimti atsakomybę!

Žinoma, tai nėra paprasta, juk tenka ryžtis ir įdėti pastangų. Kai kas verčiau lieka priklausomas nuo kitų. Būti nesavarankiškam ir priklausomam – nebūtinai nuostolinga. Kaip ir ligos atveju, kai susilaukiama dėmesio, kai kuriais kitais atvejais priklausomas žmogus gali tikėtis pagalbos bei paramos: „Ak, vargšelis, juk jis neturi vairuotojo pažymėjimo!" Tad visuomet pasitaiko kas nors, kas paveža. Tačiau būti atsakingam už save reiškia sugebėti pasirūpinti savimi ir savo reikmėmis. Mes visada esame ką nors skolingi sau patiems, todėl turėtume būti dėmesingi, malonūs sau, puoselėti savigarbą ir vengti visko, kas šiame kelyje mums kliudo.

Atsakomybė už save išlaisvina! Kai esame pajėgūs prisiimti atsakomybę, galime daryti viską. Galiu pameluoti partneriui, jei esu pasirengusi susitaikyti su padariniais. O šie gali būti tokie: jis mane paliks. Tada tikrai neturėsiu teisės skųstis! Prisiimti atsakomybę už savo elgesį, vadinasi, žinoti, ko nori. Ar bent jau ko nenori. Mūsų pozicija turėtų būti aiški mums patiems: pirmasis etapas – „Šito nenoriu", antrasis – „Žinau, ką daryti". Tuomet lieka daryti tai, ką nori, daryti su malonumu, o visa kita pamažu išstumti iš savo gyvenimo – štai vienas pirmųjų žingsnių laimės link.

## Daugiau aiškumo!

Būti atsakingam, vadinasi, gyventi tvarkingai. Nepalikite savo gyvenime erdvės nei išoriniam, nei vidiniam šlamštui. Susitvarkius aplinką, išsikuopus namus, išsivalo ir vidinis pasaulis, ir at-

virkščiai. Kai vidinis gyvenimas „sutvarkytas", kiekvienas daiktas, kiekvienas asmuo atsiduria jam deramoje vietoje. Prisiminkite žmones, kurie yra jūsų vidinio gyvenimo dalis: ar kiekvienas jų yra ten, kur jam dera būti, gal kuris šmėklinėja kur pakliuvo, trukdo, gal jam išvis nėra „vietos"? Tuomet įveskite tvarką! Jūsų aiški pozicija bus naudinga ir žmonėms, su kuriais kasdien bendraujate. Jei laikysite juos „nežinioje", tarpusavio santykiai tik nukentės. Aiškumas – pirmoji sėkmės sąlyga. Apibrėžkite, ką jums asmeniškai reiškia ta sėkmė! Kad ir kokią formą jai suteiktumėte, jūsų tikslai ir ketinimai būtinai turi būti aiškūs!

## Šalin nepasitenkinimą!

Kas gi jų nepatyrė, tokių dienų, kai nuotaika paprasčiausiai bloga ir norisi, kad niekas nelįstų į akis? Tuomet sakau sau: „Tiek to, šiandien esi prastos formos" ir tą dieną paskiriu vieną „blogą" valandą. Bet tik vieną, jos turi pakakti! Esant blogai nuotaikai, trukmės ribos taip pat praverčia. Tie, kurie nuolat būna prastai nusiteikę ir to neslepia nuo aplinkinių, yra labiausiai nepatenkinti savimi. Jei žmogus jaučiasi gyvenąs nevisavertį gyvenimą, atsidūręs ne savo vežėčiose, vadinasi, kažkas negerai! Tuomet jis tampa chroniškai užgaulus, priekabus ar net atvirai agresyvus aplinkinių atžvilgiu.

Jei nepasitenkinimas tampa charakterio savybe ir nuolatine būsena, veikiančia santykius su žmonėmis, būtina pagalvoti, ką reikėtų savo gyvenime keisti, kad vėl pajustume darną savyje. Kai „vaikai užauga, viršininkas išeina į pensiją, nustoja lyti", mes vis tiek nepasijuntame daug geriau. Jeigu nepasitenkinimo priežasčių ieškome išorėje, ieškome bergždžiai! Būtina ką nors keisti! Vargu ar priversime mus supančius žmones būti malonesniems, mandagesniems, gabesniems. Veltui tikėsimės laimės, jeigu leisime jai priklausyti nuo aplinkinių palankumo ir jų elgesio. At-

virkščiai, laimė yra vidinė būsena, nesusijusi nei su formalumais, nei su materialine padėtimi. Taigi kiekvienam pasiekiama.

## Pravartu išsaugoti laimės jausmą!

Pamėginkite prisiminti: kada buvote išties laimingi? Kai pirmą kartą pažvelgėte į akis savo didžiajai meilei? Kai išlaikėte egzaminą? Kas pažadino jumyse gilų laimės jausmą? Reginys, atsivėręs nuo kokios nors viršūnės? Jūsų pirmojo vaiko gimimas?

Kad ir kas tai buvo, kad ir kaip jus aplankė tas jausmas, išsaugokite jį, susietą su vaizdiniu, užkonservuokite savo vidiniame pasaulyje. Krizių laikotarpiais, kai jaučiatės prislėgti, prisiminkite aną jausmą ir įsivaizduokite, kad jis jus apėmė. Tokie vaizdiniai suteikia jėgų ir galimybę pajusti, kad turime kažką itin brangaus. Tuomet, kovodami su sudėtingomis situacijomis, būname kur kas tvirtesni. Niekas negali mūsų įveikti! Tai – mūsų turtas, suteikiantis sielai stiprybės.

## Pravartu patiems pasirūpinti savimi!

Susimąstykite: kaip turėtų pasikeisti kiti, kad jums geriau sektųsi? Sutuoktinis turėtų labiau rūpintis jumis, uošvė ar anyta mažiau bambėti. Ar tai įmanoma? Vargu! Verčiau pagalvokite, kaip patys galėtumėte suteikti sau džiaugsmo! Ko norėtumėte? Kad kiti jaustųsi geriau? Jūsų šeima ir jausis gerai, kai jums seksis ir pagaliau būsite geros nuotaikos! Tad labiau pasirūpinkite savimi! Tokiomis aplinkybėmis ypač mikliai išsisukinėja motinos, visada surandančios dėl ko graužtis. Pasirūpinti dar ir savimi joms reikštų pernelyg sunkią naštą!

Kitais rūpindamiesi labiau nei savimi, sukuriate terpę savo nepasitenkinimui, varžote save. Kai sutariate su savimi, esate apibrėžę ribas, sugebate prireikus ištarti „Ne“, tuomet galite iš visos širdies pasirūpinti ir kitais. Priešingu atveju patys žadinate

savyje nuoskaudos jausmą, jums atrodo, kad kiti jus skriaudžia, nors iš tikrųjų patys save ir skriaudžiate! Nepasitenkinimas – destruktyvi būsena, ir jeigu vieni su ja nesusidorojate, ieškokite pagalbos. Tokia būsena žmogų neišvengiamai izoliuoja, nes juk niekas nenori bendrauti su surūgėliu. Todėl izoliaciją būtina pralaužti. Būkite su žmonėmis ir kalbėkite apie tai! Šitaip padėsite ir sau, ir savo sielai.

## Šalin trukdančius įpročius!

Mus apsunkina ne tik svetimos problemos. Kaip dažnai tikromis kliūtimis tobulėti tampa mūsų pačių įsitikinimai ir įpročiai! Mus kausto tokios nuostatos kaip „Šito aš negaliu" arba „Tai nederama". Jei laikomės nuostatos „Kai išeini iš namų, butas turi būti sutvarkytas", kartais ji gali sukelti tvarkymosi stresą, mat ją sulaužius kankins kaltės jausmas. Tas, kuris teigia tokių įpročių neturįs, visiškai nepažįsta panašaus kaltės jausmo.

Plačiai paplitusios tokios abstrakčios frazės, kaip „Taip niekas nedaro!" arba „Ką žmonės pasakys?" Abiem atvejais dorai nė nežinome, ko negalima daryti ir kas neleidžia. Susirūpinimas, ką pasakys nepažįstami žmonės, dar labiau miglotas. Norime įtikti kažkokiems žmonėms, nors net nežinome, kas jie tokie. Už abiejų šių frazių slypi patirtis, dažniausiai siekianti vaikystę: „Jei padaryčiau tai, ko iš manęs tikisi kiti, susilaukčiau pagyrimo, įvertinimo, taigi meilės". Žmogus, meilės sulaukęs tik sirgdamas, ligą ir laikys dėmesio šaltiniu. Nenuostabu, jei toks dažnai ir sirgs.

Neretai žmogus būna linkęs remtis nuostata „Per kančias – į žvaigždes". Įsikalta aksioma „laimės nėra" verčia be paliovos ieškoti priežasčių jaustis nelaimingam. Toks žmogus visuomet ras dėl ko paniurnėti, kad tik, neduokdie, nepasijustų per gerai! Jeigu vaikas nuolat girdi priežodį „Pagyrų puodas niekada netaukuotas", užaugęs jis bus linkęs nuvertinti ir savo darbą, ir

save. Ir galiausiai, tikėtina, „pigiai parsiduos". O „pirkėjui" tas savęs menkinimas gali pasirodyti toks atkarus, kad jokių darbo pasiekimų iš tokio pavaldinio jis nė nebenorės.

## Perimti įpročiai blokuoja mąstymą

Dauguma panašių įpročių tokie seni, kad jų kilmės mes jau nebeatseksime! Jie, vadinamoji „programinė įranga", tėvų ir mokyklos įdiegti ankstyvoje vaikystėje, vienaip ar kitaip kreipia mūsų gyvenimą. Vaikas labai greitai pastebi, kad yra giriamas, jei elgiasi taip, kaip nori suaugusieji. Kadangi mylime tėvus ir norime jiems patikti, darome tai, ko jie iš mūsų tikisi. Tėvai savo ruožtu perėmė tai iš savo tėvų, štai ir gyvena ištisos kartos, laikydamosi principų „Taip niekas nedaro" ir „Tai yra negerai" ir net nepaklausdamos, ar tai tikrai tinka kiekvienam žmogui.

Užuot tai išsiaiškinę, mes tokius principus tik dar plačiau skleidžiame. Neapgalvoti posakiai, pavyzdžiui, „Vien pinigais sotus nebūsi" arba „Ką lydi sėkmė, tas lieka vienišas", atspindi gana kategorišką požiūrį į gyvenimo vertybes. Kuo dažniau išgirstame, tuo giliau tai įsirėžia mūsų sąmonėje. Taigi sustokite! Imkite ir pamąstykite: kodėl ši nuostata turi veikti jūsų gyvenimą? Ar tik šitaip nesmūgiuojate į savo vartus? Ar tikrai tikite posakiais, kuriuos kartojate, ar tik teigiate kitiems tai, ko patys dorai nežinote?

Panašios nuostatos formuoja mūsų elgseną bei reakcijas ir bėgant metams vis giliau įsišaknija, mums patiems to net nejaučiant. Taigi dažniausiai reaguojame ir veikiame ne „laisva valia", apgalvotai ir kaskart vis kitaip, o automatiškai, kaip visada, nesirūpindami prasme. Kažin ar kokia kita frazė geriau išreiškia sąstingį nei ši: „Visada taip buvo". Žmonių, linkusių kaupti bei rinkti, kolekcijos kaip tik ir byloja apie tokį sąstingį. Nieko nuostabaus, kad tokie žmonės dar ir bėdoja dėl nelanksčių sąnarių ar panašių „apmirimo" ligų.

Sustabarėjusios viešosios normos, pavyzdžiui, įsitikinimas, neva moteris, net sprogdama iš pykčio, turi būti miela ir mandagi, ilgainiui gali pakenkti sveikatai. Nuolatinis tvardymasis – skrandžio opos prielaida. Toks pat įsisenėjęs ir beprasmiškas paprotys – pačiam atsiprašyti, kai tave stumteli, jau nekalbant apie tai, kad dar ir supykstame ant savęs.

Pasižvalgius po kitas kultūras, ypač aiškiai matyti, kokių, mūsų akimis, keistų būna elgesio normų. Pavyzdžiui, Japonijoje aiškiai pasakyti „Ne" – įžūlu. Ko nors atsisakant, tai dera išreikšti užuolankomis, o ne rėžti tiesiai. Vokiečiai, kuriems tenka derėtis su japonais, žinoma, susiduria su keblumais, nesusipratimai čia neišvengiami. Būtų utopiška tikėtis pakeisti japonus, tad lieka išmokti adekvačiai reaguoti į jų papročius. Prieš kitų žmonių dogmas esame bejėgiai! Mėginimas jas pakeisti reikštų ilgą kovą su menka sėkmės tikimybe.

Kaip tik tai ir privertė mane keisti planus, kai kadaise, būdama aštuoniolikos, viena pati atvykau į Berlyną. Susiradau gimnaziją, kurioje ketinau baigti mokslus, ir prisistačiau. Kadangi gyvenau viena, direktorė manęs nepriėmė, pareiškusi: „Ten, kur nėra priežiūros, negali būti ir gerų pažymių". Aš net nebandžiau tai moteriai pagrįsti savo motyvacijos (anuomet labai tvirtos). Mokykloje, kur viešpatauja toks požiūris, mokytis visai nebenorėjau!

## Pravartu atsikratyti senų dogmų ir pakeisti poziciją!

Vien tik jūs galite atsikratyti senų nuostatų ir pakeisti jas naujomis. Tai gali būti skausmingas procesas, kaip visada, kai tenka atsisakyti ko nors įprasto. Vietoj senų destruktyvių įpročių įdiegti naujus, konstruktyvius, neretai pavyksta tik padedant profesionalui. Pirmiausia patys išsiaiškinkime savo asmeninius įpročius, tik mums būdingas reakcijas.

Štai plačiai paplitusi moteriška nuostata: „Būsiu mylima tik tokiu atveju, jei visiems įtiksiu". O dabar įsivaizduokite, kaip pa-

sikeistų jūsų gyvenimas, jei liautumėtės laikytis šios nuostatos: sakytumėte savo nuomonę kitiems! Supykusios to neslėptumėte! Nebebijotumėte, kad jus paliks, ir išmoktumėte tarti „Ne"! Užsirašykite galimus privalumus ir įvaizduokite tam tikras jums pažįstamas situacijas, į kurias ketinate nuo šios akimirkos reaguoti kitaip.

Jau vien toks užsirašymas ir vaizduotės panaudojimas šį tą pakeis. Net jeigu tai tebus mažytėlaitis žingsnelis kita kryptimi! Stebėkite save ir savo asmeninius įpročius –„pančius", kuriuos pastebite turint ir kitus žmones ir kurių iš karto „perpančioti" negalite! Iš esmės kiekvienas žmogus yra pajėgus bet kada naujaip pakreipti savo gyvenimą, jei tik tam ryžtasi. Galite rytoj pat išeiti iš darbo, o poryt iškeliauti – jei tikrai norėsite, rasite būdų norą įgyvendinti. Vienintelis keblumas – niekas kitas už jus to nepadarys! Lygiai taip pat galite nieko nelaukdami pakeisti savo poziciją ir prisiimti atsakomybę už padarinius. „Mielai taip ir pasielgčiau, bet mano bendradarbiai labai nustebs, jei staiga pažersiu permainų." Iš kur žinote, kaip kas sureaguos? Gal tos permainos ir kitiems labai pravers? Dažniausiai „kiti" – tik bandymas pateisinti savo paties iniciatyvos stoką. „Mano motinai nepatiks, jei persikelsiu į kitą miestą!" Iš kur žinote? Visa tai tik išvedžiojimai! Gal kaip tik pradžiuginsite ją! Tad šalin senas nuostatas! Net buto sutvarkymas gali tapti pirmuoju impulsu atsikratyti senųjų, paveldėtų įpročių bei pažiūrų ir atsiverti naujovėms.

## Šalin senas programas!

Gyvenimą formuoja vidinės bei išorinės taisyklės ir perimtos vertybės. Moralinės nuostatos apibrėžia, kas yra gerai ir kas blogai, kaip turi elgtis ir ką gali sau leisti moteris, kaip privalo atrodyti idealus tėvas. Daugybę tokių „programų" perleidžiame per save ir, dažnai nė nepamąstę, paverčiame savo įsitikinimais. Šitaip

nuostata „Negalima niekuo pasikliauti" suformuoja įprotį viską daryti tik patiems. Tuomet lieka mažytis žingsnelis ir iki nuostatos „Niekas man nepadeda". Kai esu tuo įsitikinusi, suprantama, niekada į nieką nesikreipiu, todėl niekas man ir nepadeda. Šitaip įsitikinimas tarsi pasitvirtina. O tuomet labai nedaug trūksta, kad pasijustum aplinkybių ar kitų žmonių auka.

Įsisenėjusios nuostatos ne tik slopina energiškai, bet ir sekina psichines bei fizines jėgas. Tezė „Niekas man nepadeda" (kurią galima ir būtina keisti!) veda prie įsitikinimo, kad per gyvenimą dera žengti vienam, be niekieno pagalbos. Toks įsitikinimas tampa savarankiškas, sukuria sąmonėje naujus vaizdinius, ir staiga aplinkiniai tampa priešais, nenorinčiais padėti. Neigiamos nuostatos – tarsi išsipildančios pranašystės, jos stumia ten, iš kur kaip tik norėtume ištrūkti!

## Pravartu pasitikrinti nuostatas!

Išankstinis nusistatymas, su kuriuo vertiname situacijas ir žmones, grįstas ne realia patirtimi, o mūsų fantazija. Būtina nuolat pasitikrinti, ar nuostata atitinka tikrovę, kitaip tą patirtį patys ir nuskurdinsime. „Įsivaizduoju, kas toje šventėje dėsis" – štai kas mums kliudo patiems patirti, kaip bus iš tikrųjų. Taigi patys sau „trukdome", atimdami iš savęs tam tikrą dalį gyvenimo. Kaip jaustumėtės, atsikratę varžančių nuostatų? Kokios galimybės staiga atsivertų? Tai įsivaizdavę, susivoksite, ar jums išvis reikia ką nors keisti. Kas nors padeda man apsiruošti namuose, taigi lieka daugiau laisvo laiko. Bet ką aš darysiu su tuo laiku? Jei šitaip man iškyla naujų problemų, verčiau laikysiuosi senųjų nuostatų. Bet jeigu permainos man naudingos, tuomet senų įsitikinimų atsisakysiu ir mėgausiuosi naujais potyriais!

## Šalin paveldėtus įpročius!

Pamėginkite, atėję dirbti į naują kolektyvą, pasipriešinti argumentui „Taip buvo visada". Kadangi taip buvo visada, niekas nesusimąsto apie galimybę ką nors paprastinti, keisti ar šalinti. Niekam net į galvą nešauna paklausti „Kodėl?" Tuo tarpu kažin ar egzistuoja labiau paralyžiuojanti frazė! Žmones, kurie įsisenėjusiais įpročiais remiasi tarsi ramentais, užtikrinančiais saugumą šiame nesaugiame pasaulyje, permainoms įkalbėti sunku, net jei jos reiškia pažangą.

Su tokiais „įpročio vergais" bendrauti reikia diplomatiškai ir permainas jiems „skirti" mažne „homeopatinėmis" dozėmis! Tokiu atveju, jei pokyčiai išvis įmanomi, juos reikia diegti mažyčiais žingsneliais. Naujovė iš senienos turi išsirutulioti taip, kad beveik nesimatytų „siūlės". „Įpročio vergai" veikiau sutinka atlikti darbą sudėtingesniais būdais, nei mokytis naujų metodų. Jie verčiau eis įprastais aplinkkeliais, užuot išmėginę trumpesnius kelius. Tokie žmonės prisirišę prie to, prie ko yra įpratę, nors tai galbūt susiję su didesnėmis išlaidomis ar net sielvartu. Atpažįstamose situacijose jie jaučiasi saugūs. Susidūrus su naujovėmis, atvirkščiai, juos pila prakaitas, ištinka stresas. Tai, kas normaliems žmonėms yra pozityvu ir kelia pasitenkinimą, „įpročio vergams" gali virsti tikru košmaru.

## Daugiau energijos!

Jei esate įpročio žmogus ir norite gerai jaustis, susitaikykite ir gyvenkite su juo! Jeigu vis dėlto tai, kad nesugebate prisitaikyti prie naujovių ir reaguojate į jas su panika, apsunkina ir jūsų asmeninį gyvenimą, ir profesinę veiklą, pamažu bandykite įdiegti ką nors nauja, tiesa, neatsisakydami ir senų dalykų, užtikrinančių jums saugumo jausmą. Visai nebūtina įsigyti sportinio inventoriaus ar kopti į kalnus. Raskite nuotykių kasdienybėje! Ar dar prisimena-

te, kaip vaikystėje sprukdavote, paskambinę prie svetimų durų? Kada paskutinį kartą iškrėtėte išdaigą? Ar ją išvis prisimenate? Puoselėkite tokius „paikus sumanymus“, nes jie yra jūsų tikrasis turtas!

Pradžiai gal ir pakaks, jei kasdien padarysite ką nors, ko dar niekada nedarėte. Pradėkite nuo smulkmenų: važiuokite kitu keliu, bandeles pirkite kitoje kepyklėlėje, taigi laužykite įsisenėjusius įpročius! Kas nutiktų, jei jūsų elgsena visiškai pasikeistų? Kaip jaustumėtės, staiga pasielgę priešingai, nei visi iš jūsų tikisi? Neabejoju, kad jūsų fantazija gana turtinga tai įsivaizduoti. Jei ne, imkite ir pabandykite! Užuot menkinęsi ir atsiprašinėję, eilėje įkyriai bruzdančio tipo paklauskite: „Ar prašotės ant rankų?“ O frazę „Aš visada taip darau“ pakeiskite kita: „Kartais darau taip, o kartais anaip“.

## Pravartu iškrėsti ką nors beprotiška!

Net jeigu nesate apsigimęs menininkas, galite savo gyvenimą praturtinti kūrybingais sumanymais. Imkite ir nuveikite ką nors tokio, apie ką visuomet svajojote! Arba ką nors beprotiška! Argi niekada nenorėjote pasivažinėti *Poršė*? Jeigu neištenkate nusipirkti, bent išsinuomokite vienai vienintelei dienai! Padarykite tai! Palyginti menkomis išlaidomis kiekvieną dieną galima paversti ypatinga: tik kasdien darykite tai, ko iki šiol niekada nedarėte! Ką nors prasimanykite. Ar kada nors jau valgėte ledus, gulėdami vonioje? Ar ragavote salotų su saulutėmis? Ar esate garsiai šaukę miške? Neskubėkite atsakyti į telefono skambutį arba iškart nenurinkite indų po pusryčių. Vietoj pietų išgerkite kavos su draugais. Tiesiog imkite ir sulaužykite įsisenėjusius įpročius! Skatindami savo kūrybingumą, prablaškysite kasdienę rutiną.

## Nemalonūs išgyvenimai iš tikrųjų nekausto

Dėl to, kad nesiryžtame ko nors daryti, dažnai kaltiname neva nemalonius išgyvenimus. „Kai prašnekau apie didesnį atlyginimą, mane taip keistai nužvelgė!" Aišku, po to imsime nebepasitikėti savimi! Bet patirtis yra mūsų turtas, o nemaloni – juo labiau! Ką mes darytume be visokių padedančių ją kaupti atsitikimų? Patirtis yra tai, ką išgyvename, ne daugiau ir ne mažiau. O jos neturėti, vadinasi, negyventi! Tik jūs patys, ne kas kitas, įvertinate: patirtis nemaloni! Ir, užuot pasidžiaugę naujais nepageidaujamais potyriais, kuriate strategijas, padėsiančias jų išvengti. Bet šitaip vengiate paties gyvenimo!

Štai man per atostogas teko patirti skubią operaciją, bet jai esu dėkinga už pažintį su Korsikos medikais. Normaliomis aplinkybėmis kažin ar norėčiau, kad nuskausminimą man taikytų įtartinai atrodantys mažytės ligoninės anesteziologai. Bet aš ištvėriau, ir net stebėtinai lengvai! Vien tik nuo manęs pačios priklauso, ar visa tai laikysiu nelaimingu atsitikimu, ar įdomiausiu atostogų nuotykiu.

## Pravartu ieškoti naujų potyrių!

Tariamai nemalonią patirtį iš tikrųjų dera laikyti lobių skrynioje! Tokia patirtis – tai svarbiausios gyvenimo pamokos: „Tik tas, kuris nusidegino pirštus, žino, kas yra ugnis!" Nėra nieko blogiau, kaip kaltę dėl savo nesėkmių suversti vaikystės išgyvenimams. Tai, kad sunki vaikystė traumuoja ypač skaudžiai, laikau suaugusiųjų prasimanymu. Šunų įkandimai, kaulų lūžiai ir kivirčai su tėvais – maloniausi mano prisiminimai. Šiandienes nesėkmes teisinti praeitimi – primityvu ir beprasmiška. Kiekvienas galėtume iš vaikystės prisiminti ką nors bloga, bet dabar esame suaugę ir privalome, bent jau nuo šiol, būti atsakingi už savo tolesnį gyvenimą.

## Šalin pedantizmą!

Vertybės žmogui reikalingos kaip gyvenimo atramos. Principai yra tarsi skersinės pasparos, kurias galima pakeisti nesugriaunant viso statinio. Be kita ko, jie gali ir suvaržyti bei užkirsti kelią vertingai patirčiai. Tam tikrais gyvenimo laikotarpiais gali būti svarbu ir išmintinga laikytis kokio nors principo, pavyzdžiui, nevartoti alkoholio. Tačiau pasikeitus gyvenimo aplinkybėms, gali keistis ir principai. Juk nepuolame iškart niekinti dešimties Dievo įsakymų, vos pasikeitus mūsų gyvenimo prioritetams.

Gyvenimas – tai nuolatinė kaita, taigi įvairiais jo etapais kinta ir pažiūros. Tad drąsiai atsisveikinkite su senais principais ar sprendimais, kurie šiuo metu jus varžo ir niekuo nenaudingi! Kadaise aš dešimt metų visiškai nevartojau alkoholio. Žinoma, tada man tai atrodė svarbu. Bet dabar jau negalėčiau įtikinamai paaiškinti kodėl. Apsisprendimas anuomet virto principu, kurio prasmė, bėgant metams, man pačiai tapo gana miglota. Šiuo metu mano mintys pasikeitusios, ir protarpiais išgeriu stiklą raudonojo vyno, nes man paprasčiausiai skanu.

Principus, jei jie ima trukdyti, galite bet kuriuo metu keisti arba jų atsisakyti! Jei dabar apsisprendžiate kitaip, tai visai nereiškia, kad ankstesnis jūsų sprendimas buvo klaidingas. Gyvenimas yra kaita, vadinasi, anksčiau buvo kitokie laikai. Dabar reikalingi šiandieniai sprendimai, vyrauja kitos pažiūros. Senųjų nesunku atsikratyti, jų taip atkakliai nebesilaikoma! Jos pačios pamažu išgaruoja.

## Pravartu susitaikyti su permainomis!

Baigiasi diena, ateina naktis, potvynis keičia atoslūgį. Noras tai pakeisti būtų absurdiškas! Gamtos reiškiniai keičia vienas kitą ir veikia mūsų gyvenimą. Priešintis permainoms gamtoje ir gyve-

nime lygiai taip pat beprasmiška, kaip ir norėti sustabdyti laiką. Gyvenimas susideda iš pokyčių, ir vienintelis stabilus jo bruožas yra stabilumo nebuvimas.

Keičiasi viskas. Medinis baldas susensta, sutrūnija ir sąvartyne per kokius metus suzmenka į žemę arba ugnyje virsta dūmais ir pelenais. Augalus atiduodame pūdiniui, o nešvarumus nuplauna vanduo. Maistą mūsų kūnas paverčia energija. Visa, ko atsikratome, nors tiesiogiai nebesusiję su mumis, vis dar tebeegzistuoja energiškai. Net jeigu koks nors žmogus „ima ir pasprunka" nuo mūsų, tai, kad apie tą asmenį nesiliaujame galvoję, byloja, jog kažkuri jo dalelė tebėra su mumis. Niekas neišnyksta, tik pakinta būvis.

## Šalin sąžinės graužatį ir kaltės jausmą!

Sąžinės graužatis yra jausmas, užklumpantis mus tarsi iš išorės. Viena draugė man pasiguodė: „Kai tik aplankau motiną, ji priverčia mane graužtis". Kaip jai tai pavyksta? Ar motina sako: „Vaike, tuojau pat pradėk graužtis"? Žinoma, ne. Sąžinės graužatis mano draugę apninka pagalvojus apie tai, kaip motina tikėjosi, kad ji padės ruoštis gimtadienio šventei. Bet mano draugė visai neturi tam laiko, todėl jaučiasi nejaukiai. Ją „graužia sąžinė". Šis jausmas kyla mumyse pačiuose, o ne kur nors išorėje, ir yra mūsų minčių arba mūsų vaizduotės padarinys. Perpratę šį ryšį, galime prisiimti atsakomybę dėl sąžinės graužaties ir apsispręsti, ar norime jos.

Sąžinės graužatis apninka atsižvelgiant į mūsų vertybines nuostatas, kaip tik tada, kai elgiamės priešingai joms. Jei žmogus yra vegetaras ir valgydamas mėsą nusižengia nusistatytoms vertybėms, prabunda jo sąžinė, vadinamoji vidinė moralės instancija. Šis jausmas ir individualiai, ir visuomeniškai veikia lyg natūralūs stabdžiai, saugantys nuo amoralių poelgių (kad ir ką

sakytų atskiras asmuo ar visuomenė), ir bendrabūviui tarp žmonių yra svarbus.

Savo ruožtu kaltės jausmas pagrįstas gero žmogaus samprata ir noru visiems įtikti. Šiuo jausmu naudojasi visi, kas netingi: esame blogos motinos, nes neperkame vaikams mišinukų „Bio-Babykost"; blogos žmonos, nes neverdame itališkos kavos; blogi visuomenės nariai, nes neaukojame šikšnosparnių gelbėjimo akcijai.

Kaltės jausmą daugiausia įsivarome patys, manydami, kad aplinkiniai nori iš mūsų šio ar ano. Taigi tik patys galime jį ir nuslopinti. „Privalau būti atidesnis savo vaikams, pakantesnis viršininkui, malonesnis kaimynams, daugiau nuveikti mokyklos labui..." Kuriam iš mūsų nepažįstami panašūs priekaištai sau, kaip subraižyta plokštelė besisukantys galvoje. O iš tikrųjų žmogus yra tuo pat metu geras ir blogas, mielas ir nedraugingas, kantrus ir įnoringas. Kaip egzistuoja diena ir naktis, kaip negalime turėti vienpusės monetos, kaip susitaikome su vasaros ir žiemos kaita, taip privalome pagaliau suvokti ir priešingus polius savyje. Noras visada būti tik „geram" sukelia mums įtampą, kurios nė vienas neištveriame! Nejau bent retkarčiais nelinkite kitiems baisiausių nelaimių? Negalėtumėte niekam kyštelėti kojos? Jei tikrai taip, esate nugeibėliai arba tik pusiau tegyvenate. Tokie vienpusiai, „geri" žmonės, nerealizuojantys savo negatyviųjų bruožų, gyvenime lyg tyčia nuolat sutinka vaidingus kaimynus, agresyvius sutuoktinius, pasalūnus kolegas.

## Įvertinkime save!

Savo „bloguosius" bruožus, kuriuos patys smerkiate ir kurių nerealizuojate, galite pamatyti kituose žmonėse. Vaidingam viršininkui iš tikrųjų reikėtų atsakyti: „Labai ačiū, kad taip rėkiate, bent man nereikės!" Susitaikydami su savo tamsiąja, šešėline puse, išblaškysite įtampą. Visuomet tvardytis, visuomet būti

maloniam – utopinis reikalavimas sau, ilgainiui galintis sukelti sveikatos problemų.

Tai, kad aplinkiniams esame „malonūs ir draugiški", savaime suprantama. Kai tik tokie būname sau, iškart sakoma, kad esame ne iki galo kritiški savo atžvilgiu ir atleidžiame sau visas klaidas! Leiskite sau šį tą malonaus: nueikite išgerti kavos ar į masažo saloną, ką nors nusipirkite ar darykite dar ką nors, ką suvokiate kaip „leisti sau". Turite patys, nelaukdami, kol tai padarys kiti, išsiaiškinti, kas jus džiugina. Iš kur jūsų partneriui žinoti, kokios mėgstamiausios jūsų gėlės, jei pati to nežinote? Tad nusipirkite puokštę, o ne tikėkitės to iš sutuoktinio!

Svarbiausias asmuo, kuriam galite suteikti jėgų, ir esate jūs patys! Patys galite geriausiai pasirūpinti savimi, sveikai maitintis, puikiai įsirengti namus, užsiimti malonia veikla, viskuo, kas jums smagu. Trumpiau tariant, pagarba sau yra jūsų laimės pamatas. Jau šventraštyje pasakyta: „Mylėk savo artimą kaip patį save". Tad kaip įmanoma mylėti savo partnerį, jei nemyli savęs? Kaip galima tikėtis pagarbos iš aplinkinių, jei negerbi pats savęs? Apie savigarbą daug pasako, pavyzdžiui, apranga. Kokios pagarbos susilauksiu iš kitų, jei man nusispjauti, kaip atrodau? Taigi paremkite save ir turėsite pakankamai jėgų paremti kitus.

## Šalin varžančius mąstymo šablonus!

Mūsų galvos kupinos paralyžiuojančių, destruktyvių minčių. Įsikalę mąstymo šablonus, varžome patys save: „To negaliu, šito nepajėgsiu, nepasitikiu savimi". Toks požiūris stabdo permainas, menkina ir žlugdo mus pačius. Mintys sukelia mums vaizdinius ir jausmus, o šie savo ruožtu jas kausto. Tad šalin varžančių minčių erzelį! Juk ne iš dangaus jos nukrinta, patys ir generuojame! Mintys yra tik mintys, tai ne tikrovė, o mūsų sąmonėje kylantys vaizdiniai ir sąvokos! Tarkime, matau, kaip

prie gretimo stalo juokiasi pora. Galiu pamanyti taip: „Tai bent linksmi žmonės". Bet galiu ir šitaip: „Oi, iš manęs juokiasi!" O galiu apie tai išvis negalvoti ir tik pojūčiais įvertinti: štai sėdi žmonės ir juokiasi.

Mintys – tarsi mūsų asmeninis darželis. Prižiūrime jas, laistome, puoselėjame arba leidžiame nudžiūti. Patys jas generuojame ir patys galime tą procesą nutraukti! Kadangi mąstymas, taip pat kaip ir jausmai, veikia mūsų elgseną, kiekvieną varžančią mintį dera pasitikti klausimu: „Ar ši mintis ateityje nepaveiks mano gyvenimo?" Jei manau, kad esu negabi, netalentinga, galiu apsispręsti: arba leidžiu tokioms mintims lemti mano ateitį, arba pradedu mąstyti kitaip. Kas trukdo manyti: „Aš sugebu bendrauti su žmonėmis"? Neigiamos mintys negali veikti teigiamai. Jei nepasitikiu savimi, gabesnė netapsiu, o jeigu blogai galvoju apie kitą žmogų, vargu ar jis ims draugiškiau elgtis su manimi!

## Mąstymas – tai energija

Kiekvienas atsakome už savo mintis. Galima jas vertinti atsiribojus, o tada – ir keisti. Vis dėlto nemanykite, kad mintis įmanoma kontroliuoti nuolat – tai iliuzija, todėl iš pradžių pamėginkite po dešimt minučių kasdien. Pravers ir užrašai. Kiekviena proga savęs klauskite: „Tai – faktas ar man tik taip atrodo?" Saulė šviečia – tai nepaneigiama. Tuo tarpu nuogąstavimas, kad rytoj galbūt vėl lis, žinoma, kyla tik mano sąmonėje!

Visiškai nevaisingos, tikra našta, yra mintys, sukeliančios tokius jausmus kaip pyktis, kerštas, įniršis. Mintis „Aš nirštu ant kaimyno, nes šis visai nepaiso manęs" visiškai nenaudinga, nes tik kursto negatyvius jausmus ir kausto. Mąstymas – tai energija! Ir tik išlaisvindama galiu jos atsikratyti. Viena išeičių – laiko ribojimas: pagalvosiu apie tai dar penketą minučių, o paskui darysiu ką kita! Be to, mintims galima skirti tam tikrą erdvę. Kaip

minėjau, mano bute mintims apie mokesčius ir banko sąskaitą durys į miegamąjį visada užvertos. Pamatysite – šiek tiek pastangų – ir jums tai pavyks.

### Mintis pravartu įžeminti ir kontroliuoti!

Iš tikrųjų padėtis dažnai būna geresnė, nei manome. Be paliovos galvodami apie kokią nors mažytę problemą, sugebame ją neįtikėtinai išpūsti. Tarkime, blogai yra tai, kad mane apgavo duktė. Taip jau nutiko, aš įskaudinta, o pakeisti nieko nebeįmanoma. Tačiau nuolat galvodama apie tai, aš tik dar labiau save kankinu. Skausmas dėl užgaulės išblėso, jis truko tik keletą minučių. O mintys nesiliauja graužusios.

Mus kankina ne tik iš tikrųjų įvykę faktai, bet ir mintys, kurios net netampa tikrove. Ko tik neprisigalvojame apie visur tykančias ligas ir kitokius rizikos veiksnius! Tokios mintys kaip tik ir yra ligų pagalbininkės. Prisiminkite plačiai žinomą pavyzdį su buteliu, kuris tuo pat metu yra ir puspilnis, ir pustuštis. Vertinimas priklauso nuo jūsų pačių. Žinoma, kai žmogus nuolat orientuojasi į stygių, visuomet mato tik tai, ko jam trūksta, nepritekliaus jausmas jame įsišaknija. Tuomet trūkumas gali imti reikštis kūniškai, per ligą.

### Varžančias mintis – į raudoną statinę!

Apie ką galvoti – rinkitės! Mintis galite valdyti ir kreipti, skirti joms erdvę ir užbrėžti laiko ribas. Klauskite savęs: „Kas būtų, jei atsikratyčiau šių minčių, kaip jausčiausi?" Geriau? Tuomet ir orientuokitės į tokį jausmą. O gal turite priežasčių išsaugoti mintis? Gal tada jaučiatės geriau? Gal susilaukiate aplinkinių užuojautos, kuri jums reikalinga? Pati esu išlavinusi metodą, padedantį atsikratyti varžančių minčių. Pirmiausia išsiaiškinu, kokia ta mintis. „Nemoku apsieiti su pinigais", – byloja ji. Tuomet aš

klausiu: „Ar tikrai?" Atsakymas – NE, mat jau daugelį metų man neblogai sekasi tai daryti.

Mintį atitinkamai minkau ir apdoroju, įvertinu visais galimais požiūriais: „Aš puikiai moku apsieiti su pinigais", „Pinigai puikiai apsieina su manimi" arba „Pinigai nemoka su manimi apsieiti". Jau vien tokio žaidimo pakanka, kad varžanti mintis taptų abejotina. Ji išblėsta kone savaime. Dar kartą įvertinu ją ir patalpinu į raudoną statinę. Taip aš įsivaizduoju savo asmeninę minčių šiukšlinę. Jūsų susikurta šiukšliadėžė gali atrodyti kitaip – tinka bet kokia. Gal tai bus dėžutė, į kurią dėsite raštelius su norimomis atsikratyti mintimis. Raštelius, aišku, galima ir deginti, taigi keisti būvį. Jei mintis vėl išnyra, pasakykite jai, kad ji nebėra jūsų mąstysenos dalis, o jau atsidūrė statinėje arba yra transformuota.

## Mintis pravartu įvertinti atsiribojus!

Jei mintis vertinu atsiribojusi, nesileidžiu užvaldoma emocijų. Sakydama sau, kad nenoriu to jausmo, kurį manyje sukėlė mintis, ir atsiduodama kitam, aną mintį pamažu išvėtau. Mat nenorėti galvoti yra neveiksminga! „Nebenoriu apie tai galvoti" mūsų sąmonėje virsta „Vis dar noriu apie tai galvoti". Energija vis tiek eikvojama, o mintis „maitinama" toliau. Geriau susitaikyti su ja ir įvertinti atsiribojus: „Aha, tu vėl čia, panašu, kad tebesi man reikalinga, bet gali ir pasitraukti!" Įsivaizduokite, kaip jaustumėtės be tos minties. Pabandykite valandėlę išsaugoti tą naują jausmą. Jei jis įsišaknys jumyse, suvoktas kaip tikslas, mintis anksčiau ar vėliau pasijus nebereikalinga ir dings. Kai žinau, kad geriau jausiuosi, jei minties nebeliks, galiu tikėtis, kad ji išgaruos savaime.

## Liaukitės netikroviškai save vertinę!

„Šitaip ir aš galėčiau nutapyti"– taip viena įžymybė pakomentavo abstrakčiosios tapybos kūrinį. „Tokią knygą ir aš galėčiau parašyti" – galbūt aplanko skaitytoją mintis. Be abejonės, galėti mes daug ką galime! Tačiau tik veiksmai lemia skirtumą tarp sėkmės ir nesėkmės! Tai, kuo sėkmės lydimas žmogus skiriasi nuo vien žodžiais žongliruojančio „meistro", yra veikla. Neabejotinai daugelis gali rašyti kur kas geriau nei aš, tačiau jie to nedaro. Jei norime išsiaiškinti, ar turime rašytojo talentą, nelieka nieko kita, kaip pamėginti rašyti.

Panašiai yra visose srityse. Viena kolegė pakvietė mane drauge skaityti paskaitos. Apskaičiavau, kad pasirengti man prireiks dviejų dienų. Kolegė, kuriai ta tema buvo visiškai svetima, pareiškė mananti, kad, „tiesą sakant", gali susidoroti ir viena. Aš jai išsyk pritariau ir pasitraukiau. Tai – tipiškas atvejis, kai save pervertina žmogus, akivaizdžiai nežinantis, kad viskam reikia pastangų, o sėkmė nenukrinta iš dangaus. Kaskart ruoštis tenka ir man, nors paskaitas skaitau nuolat.

„Tiesą sakant, ir aš galėčiau tapyti, jei tik turėčiau studiją": čia susiduriame su dviem neiginiais iš karto. Laimė, netapau, nes neturiu studijos! Tas, kuris iš tiesų jaučia vidinį potraukį tapyti, sugeba kurti ir virtuvėje, ir balkone, ir vieno kambario bute. Per pokalbį atkreipkite dėmesį į žodžius „tiesą sakant". Jie slepia neiginį. Kai kas šiuo priežodžiu maskuoja savo nesugebėjimą. Frazėje „Tiesą sakant, ir aš taip galėčiau" esama net pavydo. Pučiamasi praeities sąskaita: „Būčiau galėjęs atlikti savarankiškai" arba „Anuomet ir aš būčiau galėjęs apsiginti disertaciją". Ką sakyti tokiam pašnekovui? „Tad kodėl to nepadarei?" Vietoj atsakymo – nesmagus jausmas.

## Verčiau ne šnekėti, o veikti!

Ar tikrai *būtų* galėjęs, niekada nesužinosime! Tiesiog reikia veikti ir turėti galvoje galimą nesėkmę. Kai ilgus metus rankoje nelaikiusi pieštuko užsiregistravau stoti į aukštąją menų mokyklą, rizikavau sužlugti. Bet troškau bent pabandyti! O kad gėdos dėmė būtų kuo mažesnė, apie tai pasipasakojau tik vienai draugei. Ir pasistengiau iš visų jėgų. Išėjau atostogų ir visą dėmesį sutelkiau į eskizus, ir – matote – pavyko! Net jei būtų ištikusi nesėkmė – ką būčiau praradusi? Vertėjo jau vien pamėginti! Kitaip gal šiandien pasakočiau: „Kadaise būčiau galėjusi įstoti į aukštąją menų mokyklą, bet..."

## Liaukitės menkinę save!

Ir savęs pervertinimas, ir menkinimas – tarsi dvi medalio pusės, tai galime pavadinti „iškreiptu savęs vertinimu". Tie, kurie pervertina save, skrajoja padebesiais, o tie, kurie save menkina, neišlenda iš pusrūsio patamsių. Iš ligšiolinio kiekvieno mūsų gyvenimo matyti, kad bent šio to jau esame pasiekę. Taigi reikėtų kalbėti ne apie trikdančią pasiekimų stoką, o apie savo požiūrį, kuris jų nepripažįsta. Susidarykite sąrašą darbų, kuriuos gyvenime jau nuveikėte, ir visų tų dalykų, kurių esate išmokę! Jei tokia užduotis per sunki, neabejoju, kuris nors draugas mielai padės. Kiekvienam pasiekimui skirkite po kortelę: „Baigiau realinę mokyklą". Kita: „Išlaikiau vairavimo egzaminą". Trečia: „Nuostabiai verdu valgį". Korteles sudėkite į dėžutę ir vis užmeskite akį, kai tik pajuntate, kad „išvis nieko" nesugebate.

## Mažąsias pabaisas pravartu prigriebti!

Šis jausmas man pernelyg gerai žinomas. Dvejones, kuždančias: „Tu šito negali“, aš vadinu „mažosiomis pabaisomis“. Įsivaizduoju mažyčius monstrus, patogiai įsitaisiusius man ant pečių, tvirtai įsikirtusius nagučiais ir, man dirbant, šnibždančius į ausį: „Tu išvis nesugebi rašyti, paistai kaip pradinioke..!“, „Visiškai nemoki piešti, kokia čia keverzonė?“ Kai rašiau pirmąją knygą, gerokai abejojau savimi, taigi susigalvojau būdą priversti pabaisas nutilti: žaislų parduotuvėje nusipirkau du nedidelius plastikinius monstrus ir subrukau juos į dėžutę. Ją perrišau, suveržiau tvirtu mazgu ir pasidėjau taip, kad gerai matyčiau, šalia kompiuterio. Kaskart, kai pabaisos sukrusdavo, žinodavau ir matydavau, kad jos įkalintos ir nieko nebegali man pakuždėti. Ta dėžutė gerus metus stovėjo ant mano rašomojo stalo; bet jau kuris laikas ji man nebereikalinga!

## Liaukitės „galėję“!

Frazė „Tiesą sakant, galėčiau...“ verta tiek pat, kiek ir muilo burbulas. Tačiau ji nėra visiškai beprasmė: reiškia, kad „galėjimo meistrai“ bent šiek tiek pasitiki savimi. Ir vis dėlto nepaprasti gabumai ir talentai lieka nepanaudoti, o geri sumanymai išgaruoja, jei įklimpstame iliuzijoje „galėčiau“. Sumanymus reikia įgyvendinti ar bent numatyti tam kryptis. O „nieko negalintys meistrai“ iš karto pasiduoda, nes visiškai nepasitiki savimi. Tokie žmonės, jei galima taip pasakyti, per gyvenimą važiuoja užtrauktu rankiniu stabdžiu ir visur save blokuoja. Taigi bent šiek tiek pasitikėkite savimi! Galėjimas – tai talentas, metodas ir įgūdis. Daug ką galima išmokti ar išlavinti. Iš dangaus į sterblę beveik niekas nenukrinta!

### Pravartu puoselėti tikslus ir vizijas!

Kiekvienas žmogus yra savaip kūrybingas, turi tam tikrų gabumų ir talentų, kiekvieną skatina kokie nors impulsai. Kokie – tai kiekvienas turi suvokti pats. Pėdsakai siekia vaikystę, atsiskleidžia jos svajonėse. Prisiminkite, ko troškote anuomet. Ką vaikystėje labiausiai patikdavo žaisti? Kokiais žaislais? Kokioje aplinkoje jausdavotės geriausiai? Apie kokią profesiją svajojote pirmiausia? Kokią kaukę rinkdavotės karnavalui? Atsakymai į tokius klausimus gali atskleisti mūsų sielos gelmes. Deja, dažnai į tai numojame ranka kaip į vaikiškus „niekniekius", nevertiname jų rimtai. O iš tikrųjų šie niekniekiai parodo, kas mes esame. Aš pati vaikystėje piešiau visai neblogai, tik anuomet niekas man to nepasakė. Dabar vargu ar galėčiau daryti ką nors kita. Aš projektuoju, kuriu eskizus, piešiu. Jei negalite „pėdsako" aptikti patys, pasitelkite į pagalbą vadovą, trenerį ar mokytoją, kuris drauge su jumis jį surastų, pritartų jūsų pasirinktam keliui.

### Pravartu lavinti sugebėjimus!

Rengdamasi savo pirmajai paskaitai, iš baimės buvau vos gyva. Drebėjau ištisas dienas. O šiandien jaučiu tikrą malonumą kalbėti šimtams žmonių! Bet tam, kad jį pajusčiau, prireikė labai daug triūso. Palyginkime: kiek prakaito turi išlieti balerina, kad scenoje skrajotų lyg besvorė. Aš tobulindavau tarties techniką ir retoriką, o ir šiandien kiekvienam nusisekusiam seminarui ar paskaitai būnu pasirengusi iš anksto. Taigi „galėti" visai įmanoma, o daugeliu atveju to tiesiog išmokstama. Liaukitės kartoję: „Aš to negaliu" ar „Šito aš nepajėgiu"! Vienintelis būdas išsiaiškinti, ar ką nors galite – paprasčiausiai mėginti tai daryti.

**Pravartu užsibrėžti tikslą ir siekti jo iš karto!**

Norint kur nors nukeliauti, reikalingas tikslas. Aišku, galima metų metus padrikai blaškytis arba kreivoti per gyvenimą vingiais, bet tik konkretus tikslas išlaisvina nepaprastą energiją. Kai tikslas aiškus, pakeliui į jį galima prašyti pagalbos ir patarimo. O kaip pasiteirausi kelio, jei net pats nežinai, kur nori patekti? Ar tikslas kuklus, ar didingas, šiuo atveju ne taip svarbu. Lemia rimti ketinimai ir pirmasis žingsnis. Beje, geriausia pradėti nuo artimo tikslo! Imkite ir paklauskite savęs:

- Ko norėtumėte pasiekti per metus?
- Koks turėtų būti pirmasis žingsnis, koks – antrasis?
- Kas (be jūsų pačių) trukdo to tikslo siekti?

Iš planų suformavę konkretų tikslą, nedelskite išsiaiškinti ir pirmąjį žingsnį, geriausia – per dvi dienas, kitaip jūsų ryžtas veikti išblės! Pasiekti konkrečių veiksmų etapą, vadinasi, per žingsnelį priartėti prie tikslo. Tada jau galima surasti priemonių ir būdų jam siekti bei žmonių, kurie paremtų. Tikslas neturėtų pranokti jūsų sugebėjimų ir viršyti dabartinių galimybių. Kitaip užduotis bus jums per sunki ir pritrūksite energijos.

## Intarpas: mažiau įtampos, dažniau atsipalaiduoti

Beveik kiekvienas didžiąją laiko dalį patiriame vienokią ar kitokią įtampą. Profesinėje veikloje ar mokykloje, laikydami egzaminus ar bendraudami su žmonėmis. Įtampa sukelia „perkrovas“, kurios fiziškai gali pasireikšti raumenų mėšlungiu ar galvos skausmais, be to, veikia protą ir dvasią.

Gyvename taip, kad kasdien verkiant reikia atsipalaiduoti. Kaip nutrūksta per ilgai ir per smarkiai tempiama virvė, taip neišlaiko ir mūsų kantrybė, tampame dirglūs ir agresyvūs, gali su-

trikti įvairios kūno funkcijos. Kad ir kokio amžiaus būtume, kad ir kokia būtų mūsų veikla, kiekvienas turime susirasti atsipalaidavimo būdų. Vieniems tai pavyksta instinktyviai, tarsi savaime, kiti naudojasi „ramentais“: joga, *Tai Chi*, meditacija ar autogenine treniruote. Aš pati, kadangi labai stokoju laiko ir daug važinėju, susigalvojau savų atsipalaidavimo būdų, kuriems daug priemonių nereikia, o taikyti juos įmanoma bet kur.

Vienas tokių būdų – pasinaudoti kasdienėmis funkcijomis. Be abejonės, galima vaikščioti ir į lengvojo kultūrizmo klubą, tačiau tai ne man. Namų tvarkymą aš paverčiu fizinio pasirengimo treniruote ir, garsiai skambant muzikai, darbuojuosi iš peties. Jokios ypatingos įrangos čia nereikia. Kai tik įmanoma, naudojuosi laiptais, o ne liftu. Bėgti galima ir eskalatoriumi! Ypač efektyvu fizinę veiklą jungti su dvasiniu atsipalaidavimu. Tai stiprina kūną, protą ir sielą. Štai aš įpratinau save rytą pradėti „saulės pasveikinimu“, jogos pratimu. Pagal norą ir nuotaiką šį ritualizuotą pratimą galima daryti penkias minutes ar ilgiau.

Sėkmingos dienos pagrindas yra atsipalaidavimas naktį miegant. Per mažai miegantis žmogus greitai pavargsta. Tačiau miegas turi būti kaip reikiant „paruoštas“. Todėl po darbo reikia mažiausiai dviejų valandų protui išjungti, tik tada galima gulti. Miegamasis, kaip svarbiausioji namų erdvė, turi būti gražiai apstatytas, lovos čiužinys – kokybiškas. Prisiminkite ir štai ką: daiktų energija žmogų veikia ir tada, kai šviesa išjungta! Tas, kuris gali sau leisti pogulį, tegul naudojasi proga. Penkiolika minučių miego atgaivins sielą ir veido odą!

Dvasiniu lygmeniu mes esame glaudžiai susiję su gamtos stichijomis. Gamtoje mums būna gera, ten jaučiamės puikiai. Vienam patinka pievų žaluma, kitam – miškų ramybė. Daugelį traukia kalnai ar jūra. Beveik kiekvieną žmogų su ja sieja gilus vidinis ilgesys. Apie gydomąjį vandens ir jo aplinkos poveikį nėra ko nė kalbėti. Jei jūra netyvuliuoja prie pat mūsų durų, tuomet vandens ieškome. Beveik visiems mums atpalaiduojamasis dušo

ar vonios poveikis yra malonumas, kurį patirti nereikia ypatingų pastangų. Įsivaizduokite, kaip vanduo nuplauna jūsų rūpesčius ir stresą, kaip užlieja problemas, ir šios vamzdžiais nuteka iš namų! Tokia pat kerinti yra ir ugnies stichija. Vakare uždegta žvakė ar, dar geriau, židinyje įkurta ugnis visiškai atpalaiduoja: žiūrime į ugnį ir pamirštame kasdienybę.

Vaikštinėjant uosti orą, kūnu jausti vėją ir kartu išvėtyti iš galvos visas problemas – dar vienas gaivus, nemokamas būdas atsipalaiduoti. O tas, kuris turi sodą ir yra užmezgęs tiesioginį ryšį su žemės stichija, gali pajusti jos gydomąją jėgą. Vis dėlto nebūtina triūsti sode, ryšys su žeme gali pasireikšti ir paprasčiausiai vaikščiojant. Sąjunga su žeme ypač gerai justi žengiant minkšta, elastinga miško paklote. Kojos visuomet su mumis, taigi ir mieste galima išlipti viena stotele anksčiau ir galiuką sparčiai paėjėti.

Einant ypač patogu ir aktyviai medituoti. Kad ir kur tai darytumėte, sulig kiekvienu žingsniu padais pajuskite žemę, o įkvėpdami ir iškvėpdami kaskart suskaičiuokite iki keturių. Keturi žingsniai įkvepiant, keturi – iškvepiant. Paprasčiausiai skaičiuokite arba galvokite apie malonius dalykus, tokius kaip „saulė“, „šiluma“, „ramybė“, arba kartokite savo asmeninę mantrą.

Atsipalaiduoti medituojant paprasta ir pigu; tam net nebūtina ramiai sėdėti. Nereikalingos jokios ypatingos sąlygos. Bet kokią veiklą galima paversti kasdienės meditacijos rūšimi. Tiesiog darykite tai, ką darote, sąmoningai ir laisvai: kai einu, aš einu; kai valgau, aš valgau. Moterys, užuot dariusios kelis darbus vienu metu, verčiau atsipalaiduokite: lygindamos skalbinius, dažydamosi, ravėdamos ar kopijuodamos dokumentus, žodžiu, kai būnate susitelkusios į save. Kaip tik monotoniškas darbas puikiai tinka nuo visko atsiriboti.

Man asmeniškai ypač malonus atlygis už įtemptą dieną yra meditacija su *Mon-Chéri* saldainiais (mano mokytojos Elkės Gioter atradimas); pamėginkite ir jūs: įsižiūrėkite į tokį saldainį, pa-

lieskite jį, lėtai, su malonumu išvyniokite, pauostykite, lyžtelėkite, pamažu įsidėkite į burną, užsimerkite, pasimėgaukite šokolado skoniu ir gardžiuodamiesi perkąskite vyšnią!

## Dvasinis apsivalymas trijų dėžių metodu

Imkite ir peržiūrėkite savo gyvenimą taip, tarsi vaikščiotumėte po namus ir kiekvienoje patalpoje, kiekvienoje spintoje ieškotumėte nebereikalingų daiktų.

Dvasiškai išsikuopti gyvenimą, vadinasi, apie kiekvieną veiklą, kiekvieną žmogų, kiekvieną mintį, kiekvieną problemą, kiekvieną poelgį, kiekvieną nuostatą klausti savęs: „Ar noriu tai išsaugoti, ar atsikratyti? Į kurią iš trijų dėžių tai dėti?"

Šitaip žingsnis po žingsnio išsikuopkite vidines erdves, surūšiuokite vertybes, apvalykite gyvenimą, deramai įvertinkite svarbius dalykus.

- ***Pirmoji dėžė:*** ši mintis, toks elgesys, toks vertinimas, ši išankstinė nuomonė mane varžo ir tegul mano gyvenimo daugiau nebeveikia! Apsisprendžiu viso to atsikratyti ir dedu į didelę pirmąją dėžę.

- ***Antroji dėžė:*** šiuos dalykus, jei noriu, dar galiu pasilikti. Jau ne kartą bandžiau tų įpročių atsisakyti, bet jie vis atgyja. Vadinasi, jie man vis dar reikalingi. Kada nors atsikratysiu; o kol kas susitaikau su jais, nes žinau, kad ilgai tai netruks!

- ***Trečioji dėžė:*** šios pažiūros ir vertybės – mano turtas! Sergėsiu jas kaip akies vyzdį! Jos suteikia jėgų ir palaiko mane, todėl gyvenime skiriu joms deramą erdvę.

Kartkarčiais klauskite savęs:

- Koks žmogus arba kokios aplinkybės mane varžo?
- Gal aš pats save varžau?
- Iš kur man pasisemti jėgų?
- Koks žmogus arba kokios aplinkybės galėtų padėti mano sumanymams?

## Santrauka:

- Pati aukščiausia užtvara žmogui yra ne kiti, o jis pats.
- Kiekvienas žmogus pats atsako už savo laimę.
- Galime daryti viską, jei esame pasirengę prisiimti atsakomybę.
- Kiekvienas žmogus bet kada gali pakeisti savo gyvenimą.
- Nemėginkite keisti reiškinių; galite pakeisti tik savo požiūrį į reiškinius!
- Kiekvienas žmogus geras yra toks, koks yra.
- Neprivalote visko galėti, juo labiau visko žinoti!
- Kai minties, nuomonės ar nuostatos nebesilaikote, galite jų atsisakyti.
- Jūsų potyriai – jūsų asmeninis turtas.
- Kontroliuokite mintis!
- Mintys – tai energija, tad apie kiekvieną klauskite savęs: ar ji svarbi mano ateičiai?
- Pasitikėkite savo intuicija ir savo protu!
- Suformuluokite savo vizijas ir tikslus!
- Būkite imlūs ir smalsūs!
- Tas, kuris nėra abejingas aplinkiniams, ir pats susilaukia dėmesio.
- Sau būkite ypač malonūs ir atlaidūs!
- Kasdien rūpinkitės savo dvasia, protu ir kūnu!

- Sugebėkite pasijuokti iš savęs, nevertinkite visko perne-lyg rimtai!
- Apsupkite save grožiu, išmokite mėgautis mažmožiais ir nepamirškite padėkoti Dievui!
- Nesureikšminkite smulkmenų!
- Kai gera jums, gera ir aplinkiniams.
- Kiti įvertins jus tik tada, kai to nusipelnysite.

# SEPTINTOJI SAVAITĖ: ŠALIN ILIUZIJAS!

*Prieš jus stovi nuostabi fėja ir sako: „Šiandien tavo laimingoji diena, galiu patenkinti tris norus!" Ko panorėtumėte?*

Žmogaus vaizduotė – beribė! Nėra to, ko negalėtume įsivaizduoti, apie ką nesvajotume! Sėdime prie rašomojo stalo, o mintyse kopiame į Alpių ledynus. „O, kad dabar būtų atostogos..." Netrukus mus prisiveja tikrovė: darbo yra, o pinigų – ne. Tačiau kur buvęs, kur nebuvęs vėl pasigirsta balsas: „Kad taip išloščiau loterijoje!" – tuomet pirmyn į Karibus dykinėti visą likusį gyvenimą! Bet visa tai tėra tik iliuzijos, o tikrovė – visai kitokia. Užuot patys tvarkę savo gyvenimą ir keitę save, mes tik laukiame, kai nutiks stebuklas ir burtininkas išvaduos mus iš visų bėdų. Deja, tokios svajos nueina perniek. Kadangi jos niekada neišsipildo, verčiau apie tai ir negalvoti.

Žmogus, gyvenantis iliuzijomis, nemato, kas vyksta čia ir dabar. Atsidūręs muilo burbulų pasaulyje, jis pražiopso savo nepakartojamą gyvenimą. Yra ir tokių, kurie gyvena svetimus gyvenimus. Jie, pavyzdžiui, visiškai aukoja savo poreikius sutuoktiniui, arba, tarkime, garbindami kokią nors roko grupę, keliauja iš koncerto į koncertą, tam skiria visas atostogas, netgi meta darbą, jei atostogų nebepakanka. Kai kurie gerbėjai tokioms kelionėms išleidžia visus pinigus ir trinasi aplink savo stabą vien tam, kad galėtų žvilgtelėti į jį. Tokia kraštutinė iliuzijos forma byloja,

kiek žmogus gali nutolti nuo savo paties gyvenimo. Ypatingais atvejais tokią „tariamąją egzistenciją" tenka nutraukti vietinės ligoninės psichiatrijos skyriuje – kai tikrovė ir iliuzija galutinai susimaizgo į viena.

## Šalin žodelį „jei"!

Kiekvienas kartais pagalvojame: „Jei tik turėčiau pinigų..." Taip, ir kas tuomet? „Tuomet neliktų jokių finansinių problemų, mane pastebėtų viršininkas, savo vaikams galėčiau bet ką nupirkti, man niekada nebeskaudėtų skrandžio, dažnai atostogaučiau, nepatirčiau stresų, taigi būčiau visiškai laimingas!"

Trokštame, kad kas nors kitas pakeistų dabartinę mūsų padėtį, išvaduotų iš visų problemų ir išpildytų visus mūsų norus. Užuot savęs klausę, kaip galėtume bent kiek pasikeisti, stačia galva neriame į tą žodelio „jei" iliuziją. Čia jaučiamės labai patogiai, čia išsidrėbę, atsipalaidavę ir dyki galime laukti stebuklo.

Bet visa tai tėra naivios fantazijos. Šitaip nebrandžiai elgdamiesi tartum grįžtame į ankstyvos vaikystės laikus. Plačiai paplitusią tendenciją manyti, neva gera savijauta ir laimė priklauso nuo tam tikrų aplinkybių, liudija ir kosmetinių operacijų fenomenas. „Jei mano krūtys būtų didesnės, nosis kitokia, figūra dailesnė, tuomet labiau pasitikėčiau savimi, būčiau linksmesnė, labiau mylima." Brangi ir pavojinga klaida! Mat tik nedaugeliui tokios išorinės permainos atneša laimę.

Tas „jei" dažniausiai būna abstrakčiai orientuotas į ateitį. Tai gryniausia spekuliacija, išreikšta tariamąja nuosaka. Padėtis visai komplikuojasi, kai atsigręžiama į praeitį: „Jei prieš dešimt metų nebūčiau tavęs vedęs..." Taip, ir kas tuomet būtų buvę? Būtent – nežinia, nes dabar yra, kaip yra. Taigi gryna spekuliacija! Piktnaudžiaujant panašiomis spekuliacijomis, protas nebesugeba atskirti fikcijos nuo tikrovės. Toks mąstymas – tikras

energijos švaistymas. Esama ir tokių, kuriems „anksčiau viskas buvo geriau“. Kadaise taip nuolat sakydavo tik seneliai ir senelės, o pastaruoju metu tokį požiūrį perima vis jaunesni žmonės. Jis byloja apie vidinį sąstingį. Tokie žmonės paprastai ginasi nuo neišvengiamų gyvenimo permainų ir šitaip tik patys save varžo. Visos tokios spekuliatyvios frazės yra absoliučiai beprasmės. Šiandienėje tikrovėje, dabartiniame gyvenime jos nieko nekeičia. Dargi atvirkščiai, paralyžiuoja ir verčia mus neveiksniais!

### Vaidinti aukos neverta!

Spekuliatyvus mąstymas yra destruktyvus, jis liudija, kad mintis ir energiją skiriame ne dabarčiai. Be to, skatina mus jaustis aplinkybių aukomis ir kliudo patiems valdyti savo likimą. Žūtbūt stengiamės išlošti loterijoje, nes kitaip nebesugebame nieko pakeisti. Vos tik imame mąstyti sąlyginėmis („jei“) kategorijomis, tampame neveiksnūs. Todėl jų reikia kratytis. Verčiau apmąstykime, kaip įsigyti *Poršė* be jokių loterijų, ir tada siekime tikslo. Koks turėtų būti pirmasis žingsnis? Galbūt *Poršė* skirta taupyklė, į kurią kas savaitę atidedame šiek tiek pinigų? Kad ir ko siektumėte, kratykitės iliuzijų ir imkitės veiklos, tada jūsų troškimas taps realus.

Ne kažin kokia paslaptis: atsakomybę prisiimu už tai, kam esu pasirengęs ir kuo esu užtikrintas. O kas man kliudo tuoj pat taip ir padaryti? Tame, kuo gyvenu ir ką aktyviai veikiu, slypi daugiau jėgos nei vien žodžiuose ir „pažaduose“.

## Šalin žodį „reikėtų“!

Išoriniams veiksniams, kuriuos su malonumu pakeistume, dažnai priskiriame mus supančius žmones. Regis, viskas būtų kur kas paprasčiau, jeigu kiti ar bent sutuoktinis pasikeistų. Pasaulis

vėl būtų nuostabus, jei tik vyras mažiau gertų. Tokie pageidavimai skatina utopines pretenzijas kitam žmogui, kad ir „Tau reikėtų nebegerti". Tuo tarpu kiekviena frazė su žodžiu „reikėtų" yra iliuzinė. Iš tikrųjų ji nesutampa su tikrove. Faktas: žmonės vėluoja, svetimauja, meluoja, per daug valgo. Jie daro tai, ką daro, ir mes jų nepakeisime. Tuščiai sukame galvą dėl dalykų, kurie mums nepavaldūs, tad tučtuojau liaukimės apie tai galvoję. Tokios mintys – tik energijos švaistymas!

Jei jau patys esame tobuli, galėtų ir visa kita būti idealu – jei tik atitinkamai elgtųsi kiti. Tuomet nusistovėtų puikūs santykiai, ir būtume laimingi. Štai kaip klaidingai mes vertiname padėtį ir vėl griebiamės aukos vaidmens. Rūpinamės kitų, tik ne savo elgesiu! Pakeisti kitų žmonių mes negalime ir neturime teisės, taigi liekąme nepatenkinti. Žmonės puikiausiai tvarkosi patys! Bet kokioms permainoms kiekvienas turi ryžtis pats. Ne kas kitas, o pats, tik tada įmanoma pagalba iš šalies. Štai ką byloja išmintingas kinų posakis: „Jei nori keisti pasaulio įvykius, pirmiau susitvarkyk savo gyvenimą".

## Pravartu gerbti skirtingas jausenas!

Visi mes regime tą patį dangų. Jis atrodo mėlynas. Bet ar tai tikrai objektyvi realybė? Kiekvieno mūsų jautimas savitas, kiekvienas į viską žiūrime savaip. Kiekvienas turime savo požiūrį ir tai, ką patiriame pojūčiais, kiekvienas vertiname remdamiesi sava patirtimi. Ja remiamės ir konstruodami tikrovę. Savo tiesą lyginame su kitų tiesomis ir šias įvertiname. Taigi neegzistuoja tikrovės „teisingos" ar „tikros" versijos, kiekvieną tikrovę galima „perkonstruoti" taip, kaip atrodo reikalinga. O tai, kas netinka mūsų asmeniniam pasauliui, atmetame.

## Šalin oro pilis!

Mėgavimąsi iliuzijomis dar vadiname „oro pilių statymu", o prancūzai sako „stato pilis Ispanijoje". Ir vienoms, ir kitoms pilims būdinga tai, kad jos smarkiai nutolusios nuo realybės. Ištisa seminarų ir konsultacijų industrija pelnosi iš to, kad tokiems oro pilių mėgėjams įsiūlo „kreditus statyboms". Pavyzdžiui, viena iš iliuzijų – įsitikinimas, kad pakanka „teisingo" požiūrio, ir susikrausi materialinius turtus. Patetiškais šūkiais, tokiais kaip „Tu tai gali, kietuoli!" raginama tikėti vien savo norais. Iš dalies tai – teisybė, juk nepasieksi to, kuo netiki. Bet neįmanoma pasiekti ir to, dėl ko nieko nedarai! Tarkime, aš dar ir kaip galiu įsivaizduoti save šokėja ir vonioje ant veidrodžio aprašyti, kokia esu talentinga ir graži, bet jei jau įžengiau į penktą dešimtį, šokį verčiau pamiršti! Tai yra ir visada bus tik iliuzija. Ir nepagelbės jokie kovos šūkiai!

Jaunų žmonių troškimas tapti žvaigždėmis maitina ištisą industriją. Tie, kurie rimtai vertina savo svajones ir iš tikrųjų trokšta, pavyzdžiui, šokti, nuo tų, kurie apie tai tik svajoja, skiriasi tuo, kad savo tikslo siekia. Vieni lanko šokio pamokas, repetuoja, kiti nesitraukia nuo televizoriaus. Šitaip pirmieji galbūt ko nors išsižada. Tam, kad svajonė išsipildytų, reikia ją perprasti ir įdėti pastangų jai įgyvendinti. Taip pat būtina sugebėti atskirti, kuri iš tiesų yra įgyvendinama, o kuri – tik muilo burbulas. Tarkime, svajonė ištekėti už milijonieriaus taip ir liks tik iliuzija, jei svajojančioji nesikreips į pažinčių tarnybą, kad tokį surastų.

## Verčiau atsisakyti svajonių ir puoselėti vizijas!

Svajonės ir lieka tik svajonėmis, jei jos neįgyvendinamos praktiškai. Tokias, kurios neatitinka mūsų gyvenimo tikrovės, reikia palaidoti, kitaip jos ims trukdyti realizuoti įgyvendinamus planus. Vis dar norite nuvykti į Australiją? Taip ir padarykite! Žen-

kite pirmąjį žingsnį. Nejau metų metus tik kalbėsite apie tai? Jei taip – tuomet peržegnokite tokią svajonę ir pamirškite ją. Atsiras erdvės įgyvendinti ką nors kita.

Mėginti pradėti sportinę karjerą įžengus į ketvirtą dešimtį dažniausiai irgi būna bergždžios pastangos. Tad verčiau sutelkite dėmesį į tai, ką jūsų amžiaus ir su jūsų gabumais įmanoma įgyvendinti. Galbūt jūs dar ne per seni užsiiminėti aerobika! Tegul tai bus jūsų hobis, tačiau profesinius tikslus iškelkite kitus.

Pamirškite netikroviškas svajas ir puoselėkite vizijas! Pastarosios neturi pranokti jūsų asmeninių bei profesinių galimybių, o nuo svajonių skirtis tuo, kad būtų įgyvendinamos. Vizijas reikia kaip įmanoma konkrečiau formuluoti, jos turi atsakyti į klausimus: „Ko aš noriu, kaip tai pasiekti ir koks bus pirmasis žingsnis?“ Vizijos tam tikra prasme yra įgyvendinami planai. Tad būkite konkretūs! Sakykite ne „Aš noriu rašyti“, o „Aš noriu parašyti knygą“. Ketinimas „Aš noriu“ turi virsti įsipareigojimu: „Aš parašysiu knygą apie gyvenimą Islandijoje“.

Pirmąjį įsipareigojimo žingsnį reikia žengti per artimiausias 48 valandas! Kitaip ir liksite įklimpę ketinimuose, taigi teorijoje! Pradėkite, pavyzdžiui, nuo plano, susidarykite galimų leidyklų sąrašą, parenkite darbo grafiką. Jei imtis veiklos vieniems jums nesiseka, jei mielesnės atrodo iliuzijos, neatsisakykite pagalbos iš šalies. Susiraskite patarėją, kuris paremtų jūsų ketinimus. Bet padarykite tai išsyk! Mano pačios patirtis byloja: nepradėtas įgyvendinti per 48 valandas, subliūkšta bet koks geras sumanymas. Nesvarbu, kiek per tą laiką pasistūmėsite: net ir pati ilgiausia kelionė visada prasideda nuo pirmoji žingsnio!

## Šalin netikroviškus troškimus!

Jei vieną gražią dieną žmogus nieko daugiau nebetrokšta ir dėl to jaučiasi laimingas, veikiausiai jis nebeturi ir jokių tikslų – tai

nelabai tikėtina būsena, ir antra tiek nuobodi. Vieni turi visą krūvą norų, kuriuos gali aiškiai įvardyti, kitiems tokie norai tarsi atrofuojasi. Kai klausiate draugų, ko šie norėtų dovanų, ar daugelis gali atsakyti konkrečiai? Tiems, kurie nesugeba įvardyti pageidavimų, gresia pavojus dovanų gauti nereikalingų daiktų. Aš pati nuolat turiu susidariusi sąrašą knygų ir kompaktinių diskų tam atvejui, jei kas pasiteirautų, ką man padovanoti, arba užsinorėčiau save pradžiuginti.

Materialius norus galima patenkinti, bet galima jų ir atsisakyti. Žinau vieną įdomų atvejį, kai žmogus pasistatė garažą raudonam *Ferrari*. Paties automobilio dar nė būti nebuvo, o garažas jau stovėjo. Gana erdvus, išklotas žydromis plytelėmis. Šitaip troškimui atsivėrė erdvė. Aš beveik neabejoju, kad tas žmogus *Ferrari* galiausiai įsigijo. Kai imamės veikti, taupome ar kitaip siekiame tikslo, kartu suteikiame pirmąjį impulsą troškimui realizuoti. Be jo, užuot veikę, išeikvojame energiją svajonėms. O smegenys pripažįsta tik konkrečius tikslingus nurodymus! Juos gavusios, gali veikti.

## Troškimai – tai energija

Kiekvienas troškimas yra energija ir iš esmės linkęs įsikūnyti, kitaip tariant, išsipildyti. Todėl būkite atsargūs! Ar iš tiesų atsakingai vertinate padarinius? Norėtumėte sodo? Tikrai esate pasirengę aukoti dalį brangaus vasaros laiko, ravėti piktžoles, pjauti veją, o prieš išvykdami atostogų ieškoti žmogaus, palaistysiančio gėles? Žiemą genėti krūmus arba mokėti už tai sodininkui? Štai tokia yra nuosavo žalumos lopinėlio kaina.

Norėtumėte važinėti kabrioletu? O ar esate pasirengę parduoti senąjį automobilį ir primokėti už naująjį? Norite užmegzti naujus santykius? Koks bus jūsų indėlis į juos ir ko galite dėl jų atsisakyti? Ko galite atsižadėti tučtuojau? Ką ketinate paaukoti? Jei trokštate kokių nors naujovių, vietos joms reikia paruošti iš anks-

to! Norite susilaukti sėkmės? Tapti žvaigžde? Puiku, jei tik esate pasirengę dėl to aukoti asmeninę erdvę! Trokštate daugiau atsakomybės darbe? Jos galite tikėtis tik daugiau dirbdami. Tad ar norite mažiau laisvalaikio, užtat daugiau posėdžių ir viešumos?

Pasikartosiu: norint įgyvendinti troškimus, reikia konkretumo. „Noriu, kad vaikai būtų malonūs" – tokia frazė ne itin konkreti. Kaip patiems vaikams suprasti, ką turite galvoje? Kita vertus, pageidavimas „Noriu, kad pusryčiaudami nesikivirčytumėte" – konkretus ir aiškus. Daugelyje gyvenimo sričių mums trūksta tikslumo, samprotaujame pernelyg miglotai. „Noriu būti laiminga." Taip, labai gerai, tačiau kuo konkrečiai tai turėtų pasireikšti, kaip jūs tą laimę suvokiate? Vienas pasijunta laimingas, kai pagaliau baigiasi ištuokos procesas, kitas – vos pamatęs sutuoktinį. Kaip elgtis, ką daryti su savo ketinimais, jei nesugebame jų konkretizuoti? Iš kur Dievui žinoti, kaip man pagelbėti, jei pati nežinau, ko noriu? Būtų panašiai, jei užsisakydami prekę paštu užpildytume kuponą, bet pamirštume įrašyti pačią prekę. Štai gauname raudonas kelnes arba žalią palaidinę. Ir kam pasiskųsime? Juk neįrašėme, ko pageidaujame!

Tikra keistenybė yra troškimas, kad kitas žmogus norus perprastų tiesiog iš akių – tai gana plačiai paplitusi, labai romantiška moterų nuostata. Galbūt partneriui iš tiesų nebūtų sudėtinga „skaityti" iš akių, jei moteris pati žinotų, ko nori. O jei pati nežino, kaip gali tikėtis, kad kitas tą nežinomą norą patenkins!

## Daugiau konkretumo!

Visa, ką išreiškiame žodžiu „norėčiau", byloja apie tam tikrą sąlygą. Galbūt tikslas pernelyg sudėtingas ir jam pasiekti prireiks papildomų veiksmų? Padėtis tampa dar painesnė, kai prie „norėčiau" prisišlieja ir „tiesą sakant". Šitas „tiesą sakant" yra savęs varžymas, liudijantis nepasitikėjimą. Tarkime, norėčiau skaityti paskaitas – bet gal pirmiau man reikėtų pagilinti žinias ar palankyti

iškalbos meno kursus? O kai jau esu tinkamai pasirengusi, galiu apsieiti be tariamosios nuosakos. Iš frazės „Aš skaitysiu paskaitas" matyti, kad savimi pasikliauju ir užduotis man įveikiama.

Kai tik pajuntame, kad troškimų įgyvendinti nepavyks, šie pasitraukia į iliuzijų pasaulį. Bet juk ketinome jų atsikratyti! „Rytoj pat norėčiau nuskristi į Mėnulį" – kad ir koks gražus šis noras, daugiau nei abejotina, ar pavyks jį įgyvendinti. O štai tokio netikroviško noro atsikračius, atsiras erdvės kitiems, gal ir kuklesniems troškimams, kuriuos įkūnyti visai įmanoma. Net stebėtina: staiga tai pavyksta tarsi savaime!

## Šalin perdėtus lūkesčius!

Mūsų sąmonėje užgimsta įvairiausių įvaizdžių bei paveikslų, ir kuo giliau jie įsišaknija, tuo daugiau apie juos galvojame. Štai džiaugiamės būsimosiomis atostogomis. Užsisakome viešbutį nuošalioje žalsvai mėlynos jūros įlankoje su smėlėtu paplūdimiu. Atostogų vaizdinį sustiprina reklaminės skrajutės. Iš anksto mėgaudamiesi su smulkiausiomis detalėmis įsivaizduojame kupinas nuotykių išvykas į apylinkes, iškylas laivais ir povandeninio pasaulio grožybes. Paskutinėmis savaitėmis prieš kelionę tokie vaizdai įgyja vis konkretesnes apybrėžas. Ir priklauso tik mums. O štai sutuoktinio vaizdiniai gali būti visai kitokie, galbūt jis ir visai jų nesusikūręs. Gal partneris svajoja pagaliau išsitiesti smėlyje ir nieko neveikti. Ir štai pagaliau atostogos, atvykstame į kurortą, o dangus apniukęs, jūra – pilka, ir vaizdinys niekaip neprimena to, kurį suformavo skrajutės. Mes nusivylę! Pernelyg daug tikėjomės, todėl nusivylimas buvo tarsi užprogramuotas. Jei nebūtume dėję tiek vilčių, būtų likę pakankamai erdvės staigmenoms.

Ir per atostogas, ir kasdienybėje iš gyvenimo tikimės pernelyg daug, keliame perdėtas pretenzijas, per daug reikalaujame iš sa-

vęs ir aplinkinių. Pernelyg daug tikimės iš žmonių ir situacijų. Štai aš įsivaizduoju, kaip puiku būtų rytoj pasivaikščioti su draugais ir nueiti į kinų restoraną. Taip ir nutįsta seilė... Paskambinu draugams, pasiūlau, deja, rytoj jie visai neturės laiko. Žinoma, mane apima neviltis! Paprastai tokiais atvejais už tai, kad mus nuvylė, suskumbame pasmerkti kitus, bet iš tikrųjų tai – mūsų pačių klaida. Apsigauname, suklaidiname save patys. Kitą kartą, prieš džiūgaudami iš anksto, pasitikrinkime, ar yra dėl ko.

### Verčiau trokšti to, kas įgyvendinama!

Su šeimos šventėmis, tokiomis kaip Kalėdos ar Motinos diena, neretai siejami tokie didingi lūkesčiai, kad viskas neišvengiamai pakrypsta į bloga. Jeigu šeimoje nesugebame išvengti barnių per kasdienę vakarienę, kodėl staiga turėtų pavykti prie šventinio stalo? Dramos čia užprogramuotos iš anksto. Panašiai nuvilia sutuoktinis, kuris vakare po darbo sėda prie stalo pavargęs, nors kitas „nusiteikęs" jaukiai vakarienei dviese.

Norint išvengti nusivylimų, geriausia išvis nepuoselėti jokių lūkesčių ir būti viskam pasirengus. Taip pat patartina apie tai, ko tikitės, informuoti kitą: „Šįvakar arba visą likusį bendrą mūsų gyvenimą iš tavęs tikiuosi to ir to..." Jeigu staiga patiriame, kad tikrovė nesutampa su mūsų norais, tuomet mus ir užklumpa neviltis. Tą neviltį, blogą savijautą patys sau ir primetame! Norėti galime daug ko, tačiau jei tiems norams nelemta išsipildyti, tenka gyventi su širdgėla.

## Intarpas: gyventi tik čia ir dabar

Mūsų mintys dažniausiai vienu žingsniu lenkia kūną. Sėdime traukinyje ir iš anksto džiaugiamės kelionės tikslu, užuot žiūrėję pro langą ir mėgavęsi pakelės vaizdais. Nuvykstame, kur

reikia, ir vėl svarstome, kur eisime vakarieniauti ir ką veiksime paskui. Tas, kuris gyvena ateitimi („Kad tik greičiau ateitų penktadienis...“, „Kai sulauksiu pensijos...“), nepastebi dabarties. O kaip tik ji yra vienintelis realus laikotarpis, visa kita – iliuzija. Praeities jau nebėra (net jei anksčiau viskas ir buvo „gražiau“ ar „geriau“), o ateities dar nėra. Yra tik dabar, ką mes dažniausiai pražiopsome. Elgiamės kaip turistai, kurie gražiausias šio pasaulio vietoves mato tik pro fotokameros vaizdo ieškiklį, užuot grožėjęsi „natūraliu dydžiu“.

Akimirka, kai skaitote šias eilutes, yra vienintelė jūsų tikrovė. Visa kita – gryniausia iliuzija. Galbūt sėdite ant kėdės arba traukinyje, gal gulite lovoje. Yra tik viena realybė, jūsų kūnas yra joje – čia ir dabar! Taip, dabar, šią sekundę! Šią sekundę aš esu saugi, ir nieko man negali nutikti! Šią akimirką nėra jokios priežasties bijoti. Bijoti ateities, egzamino. Kai sėdate laikyti egzamino, jums būna baisu, kad susikirsite. Tokia baimė visuomet susijusi ne su dabartine, o su būsima padėtimi. Tačiau šią akimirką esate saugūs – tad pamėginkite tą jausmą išsaugoti ir mėgaukitės juo!

Sutelkti visą dėmesį į konkrečią erdvę, kurioje yra kūnas, gali būti visai nesunku. Nenuklysti mintyse nuo tų, su kuriais sėdime prie stalo, būti su žmogumi, kuris šalia guli lovoje. Vis dėlto kartais atrodo, kad nėra sudėtingesnės užduoties, nei gyventi tik čia ir dabar! Tam būtini sąmoningi veiksmai. Jei gyventume vien tik čia ir dabar, žinotume, kur pasidėjome automobilio raktelius arba kur nukišome parkavimo taloną. Visą dėmesį skirtume šio momento veiklai ir nesigriebtume vienu metu daugybės darbų. Kasdienėje sumaištyje būtume vidujai ramūs ir nesiblaškytume. Daoizmas teikia didžiulę reikšmę sugebėjimui visiškai sutelkti dvasią į dabartį. Tas, kuris gyvena vien dabartimi, yra susikaupęs ir ramus. Toks žmogus nesiblaško ir yra paveikus. Šias savybes vertina tie, su kuriais tenka bendrauti. Jos gali pasireikšti ir asmeniniame pokalbyje, ir kalbantis telefonu. Kiekvienas pa-

šnekovas pastebės, ar, kalbėdamas su juo, veikiate dar ką nors, ar esate visą dėmesį sutelkęs tik į jį.

Gyventi šia akimirka – dar anaiptol nereiškia, kad negalima galvoti apie ateitį ar ko nors planuoti. Tačiau daryti tai, ką darome, turime sąmoningai ir laiku. Atrodo, taip paprasta: kai valgome, tik valgome. Kai atsisėdame pamąstyti, tik mąstome. Kai ristele bėgame per mišką, tik grožimės gamta. Kas mums iš to, jei būdami vienur trokštame atsidurti kitur? Pavyzdžiui, sėdime prie rašomojo stalo, o svajojame apie Karibus – juk tai niekas kita, tik iliuzijos. Net gulint ligos patale, geriausia susitaikyti su padėtimi. Susitaikydami nuo jos tarsi atsipalaiduojame. Suteikiame ligai galimybę pasitraukti!

Susitelkimas vien į čia ir dabar yra veiksmingas būdas medituoti be didelių energijos sąnaudų. Plaudami indus, paprasčiausiai sakykite sau arba pagalvokite: „Dabar aš plaunu indus ir nedarau nieko kita. Dabar plaunu lėkštę, o dabar – šakutę". Šitaip galima išmiklinti gebėjimą susitelkti ir tuo pat metu atsipalaiduoti. Susitelkti, vadinasi, sukoncentruoti dėmesį į dabartinę „problemą". Daryti tai, ką darai, visiškai sąmoningai, o ne tarsi sapnuojant. Neleisti sau nuolat blaškytis, taigi skirti darbui visus šimtą procentų. Štai tada visos užduotys atliekamos viena po kitos.

Ar galite prisiminti situacijų, kai buvote sutelkę visą dėmesį? Panašiai kaip kine, kai sėdite visiškai pasinėrę į filmą, pamiršę erdvę ir laiką? Tokia „panirimo" būsena yra patikimas ženklas, rodantis, kad egzistuojate tik čia ir dabar. Kai žmogus groja kokiu nors instrumentu ar dainuoja, kai šoka ar myli, kai skaito knygą, sako kalbą ar tapo paveikslą, pamiršęs erdvę ir laiką, visiškai įsigilinęs, vadinasi, egzistuoja vien tik čia ir dabar.

Kaskart, susidūrę su žodeliu „jei", klauskite savęs:

- Ar tai iliuzija?
- O gal tai įgyvendinama?

## Santrauka:

- Kontroliuokite savo mintis, skirkite tikrovę nuo svajų.
- Kad ir kokia būtų mintis, paklauskite savęs: ar tikrai taip yra, ar aš tik taip įsivaizduoju?
- Kontroliuoti mintis, be kita ko, reiškia išsiaiškinti: ar taip ir yra, kaip aš manau?
- Atsisakykite neįgyvendinamų svajonių! Tik taip atsiras erdvės kitoms.
- Atsargiau su troškimais! Jie gali ir išsipildyti.
- Kiekvienas turi pats įgyvendinti savo troškimus: ką nors nuveikti jų siekdamas ir ko nors atsisakyti.
- Atsikratykite „loterijų" mentaliteto ir būkite konkretūs!
- Atsisakykite aukos vaidmens! Veikite!
- Apibrėžkite savo vizijas! Koks bus pirmasis žingsnis jas realizuojant? Ženkite jį, neatidėliodami rytdienai!
- Susitelkite į tai, kas yra, o ne liūdėkite dėl to, kas buvo. Kas buvo – pražuvo.
- Vienintelė tikrovė egzistuoja dabar, kaip tik šią akimirką.
- Viskas vyksta čia ir dabar. Niekada nebūsite jaunesni nei šiandien, todėl sąmoningai mėgaukitės šia akimirka!

# SEPTYNIŲ SAVAIČIŲ PROGRAMA

Septynios savaitės po septynias dienas – tai 49 patarimai, kuriais galite išsyk ir pasinaudoti – brangiai nekainuos. Tokią septynių savaičių programą galima bet kada pakartoti. Jums prireiks tik rašiklio ir popieriaus lapo. Gal dar sąsiuvinio ar dienoraščio. Galėsite užsirašyti ir žemiau pateiktas užduotis, ir savo pastabas.

## Pirmoji savaitė: šalin viską, ko yra per daug!

Tai – jūsų asmeninio gyvenimo savaitė. Negailestingai išmėžkite savo gyvenimą! Kad ir ką darytumėte, klauskite savęs: tai suteikia jėgų ar mane sekina? Ar tai, ką darau, man iš tikrųjų svarbu? Ar sąnaudos pasiteisins, ar tik eikvoju brangų laiką? Metas apibrėžti kasdienio gyvenimo prioritetus ir atsikratyti seno balasto.

### 1. Pirmadienis
### Diena be šlamšto

Dvasinį apsivalymą pradėkite nuo artimiausios aplinkos.

- Laikydamiesi trijų dėžių metodo, išsikuopkite spintą:

– Pirmoji dėžė skirta šlamštui. Tai viskas, kas įskilę, sugedę, apdriskę. Pagalvokite, kiek laiko nė neprisilietėte prie šių daiktų. Šalin juos!

– Antroji dėžė skirta daiktams, kuriais kitas žmogus dar galėtų pasinaudoti. Bet jie turi būti visiškai tvarkingi. Šios dėžės turinį

galima parduoti sendaikčių turguje arba padovanoti tiems, kuriems jo reikia.

– Trečioji dėžė – jūsų asmeninių lobių skrynia. Į ją patenka jums brangūs daiktai, kuriuos aptinkate tvarkydamiesi. Tai gali būti atostogų suvenyrai. Arba vaikų piešiniai, metų metus kabėję ant sienų.

- Įgyvendinę tokią akciją, nusipelnėte atokvėpio. Kuo nors pamaloninkite save! Pavyzdžiui, nusipirkite puokštę gėlių arba nueikite išgerti kavos.

## 2. Antradienis

## Sąskaitybos diena

- Ką šiandien nuveikėte? Sudarykite veiklos sąrašą.
- Kiekvieną atliktą darbą pažymėkite kaip būtiną (+), nebūtiną (–) arba neaiškų (?).
- Ties kiekvienu užrašykite, kiek apytiksliai laiko jam sugaišote!
- Sudėkite „nebūtinąsias" minutes! Teoriškai tai bus laikas, kurį galėtumėte skirti sau.
- Norite daugiau laisvės, kokybiškesnio gyvenimo? Tuomet šį tą išbraukite iš sąrašo ir iš gyvenimo ir apibrėžkite prioritetus!
- Susitaikykite su tuo, kad gyvenime neįmanoma visko turėti ir visko nuveikti, ir ne kiekvienam lemta kopti į Everestą. Kasdien po pusvalandį skirkite vien sau.

## 3. Trečiadienis

## Trečiadienis be televizoriaus: šalin proto balastą!

- Išsikuopkite knygų lentyną bei vaizdo kasečių ir DVD kolekciją!
- Sudarykite sąrašą dalykų, kurie jus dvasiškai „nuodija". Kokios pokalbių temos, kokie filmai, kokios knygos veikia

jus neigiamai? Viskas yra energija! Taip pat ir daiktai jūsų namuose! Kurio skaitalo ir laužo galite atsisakyti?

- Šiandien pat atsikratykite šlakų, ryždamiesi „televiziniam pasninkui“! Kodėl nuo šiandien nepaskelbus kiekvieno trečiadienio (ar kitos fiksuotos savaitės dienos) diena be televizoriaus? Tegul jo vietą užima bendravimas. Pažaiskite su vaikais, ką nors balsu paskaitykite vieni kitiems, pasišnekučiuokite su sutuoktiniu ar draugais prie taurės vyno arba paskambinkite mieliems žmonėms, su kuriais jau seniai nekalbėjote!

## 4. Ketvirtadienis

## Netobulumo diena: šalin tobulybę!

- Ketvirtadienį galite leisti sau ką nors ypatinga ir nebijoti bent kartą suklysti! Tad prasimanykite ką nors! Be to, šiandien ta diena, kai galite tyčia nesilaikyti pačių nusistatytų normų.
- Kad ir ką veiktumėte, paklauskite savęs: ar iš tiesų privalau ir noriu tai daryti (pavyzdžiui, lyginti skalbinius)? Gal galima pasitenkinti „trumpesne versija“? Ar būtina visuomet gaminti tik rafinuotus patiekalus? Gal paįvairinus valgiaraštį bulvėmis su lupenomis ir varške?

## 5. Penktadienis

## Draugų diena

- Sudarykite sąrašą: ką darote todėl, kad tai jums atrodo privaloma? Kur einate todėl, kad jums atrodo privaloma nueiti?
- Gyvenimas per trumpas nuobodiems vakarėliams! Penktadienio vakarą skirkite išimtinai artimiems draugams, bendraukite šeimomis! Arba praleiskite puikų vakarą dviese.

### 6. Šeštadienis
### Diena, skirta sau

- Šiandien neįmoklinkite į paslaugų spąstus! Sąmoningai ištarkite „Ne" ir stebėkite, kas bus! Jei kol kas nepavyks, tai dar ne pasaulio pabaiga! Netrukus tikrai vėl pasitaikys progų išmokti sakyti „Ne".
- Kuris šios dienos darbas galėtų pabūti puikia lengvojo kultūrizmo treniruote? Gal dulkių šluostymas? Tad garsiai paleiskite muziką, ir pirmyn!

### 7. Sekmadienis
### Diena be įsipareigojimų

- Surašykite savo šeimyninius bei visuomeninius įsipareigojimus, taip pat ir hobius, laisvalaikio ir atostogų užsiėmimus (ir aktyviuosius, ir pasyviuosius).
- Patikrinkite juos, remdamiesi šiais klausimais:

1. Ar man iš tiesų to reikia?
2. Ar tai kiek nors naudinga?
3. Ar tai praturtina mano gyvenimą?
4. Ar man tai malonu, ar dėl to jaučiuosi laimingas?

Jei į bent vieną šių klausimų atsakėte teigiamai, vadinasi, veikla prasminga. Jei ne, tuomet gal vertėtų tokią veiklą visai išbraukti iš savo gyvenimo? Tokiu atveju atsikratykite ir reikmenų, susijusių su ja! Šalin! Daugiau erdvės naujovėms jūsų gyvenime!

## Antroji savaitė: kuo mažiau stresų darbe

Antrąją savaitę suveskite savo profesinės veiklos ir namų ruošos balansą. Kad ir koks būtų darbas, paklauskite savęs: ar jis mane veikia teigiamai, ar sekina? Ar tai išvis mano užduotis? Gal galiu paskirti ją kitam?

## 8. Pirmadienis
## Paskyrimo diena

- Valio, pagaliau pirmadienis! Pasidžiaukite jūsų laukiančia turininga darbo savaite! Jei darbas jums nemalonus, galite rinktis, kaip pakeisti savo padėtį: išeiti iš darbo ar pakeisti savo požiūrį į jį? Kad ir ką darytumėte, darykite su malonumu!
- Eikvokite mažiau jėgų asmeniniams darbams. Sudarykite jų sąrašą ir atsisakykite beprasmiškų, pavyzdžiui, rankšluosčių lyginimo.
- Kokius namų ruošos darbus ir kam galite skirti?
- Šiandien susirašykite užduotis, kurias reikės atlikti rytoj, o tas, kurių neįveiksite, įtraukite į kitos dienos sąrašą. Ką galite išbraukti?
- Savaitės pradžioje sudarykite orientacinį įsipareigojimų (taip pat ir vakarams) planą. Ką norėtumėte išbraukti?

## 9. Antradienis
## Diena be šlamšto

- Šiandien rašomojo stalo eilė! Viską, kas ant jo guli, nukraustykite ant grindų ir pasimėgaukite švariu stalviršiu. Tada apsispręskite dėl kiekvieno dokumento ir dėkite juos į keturias šūsnis:

– Išmesti.

– Atidėti ir įsegti į aplankus.

– Paskirti kitam ir atiduoti. Jei dirbate vienas, ši krūvelė nereikalinga.

– Atlikti iš karto.

– Darbus iš antrosios šūsnies taip pat galite atlikti tuojau pat, kaip ir iš ketvirtosios. Dabar jūsų rašomasis stalas bus beveik tuščias! Taip jis turėtų atrodyti kiekvieną vakarą!

- Sveikinu, jūs nemažai nuveikėte! Pamaloninkite save kokiu nors ypatingu atlygiu!

### 10. Trečiadienis
### Sąskaitybos diena

- Koks žmogus arba kokia užduotis sukelia jums didžiausią stresą?
- Kam norėtumėte skirti daugiau laiko?
- Apgalvokite rytdieną ir, baigiantis šiai darbo dienai, sudarykite rytojaus planą, kuriame būtų numatyta, ką reikės nuveikti, kam paskambinti ir t. t. Tada galite ramiai baigti darbo dieną!
- Sudarykite veiklos sąrašą (namuose arba darbe).

Prie kiekvieno punkto klauskite savęs:

– Ar tai tikrai mano darbas?

– O gal tai visai ne mano užduotis?

– Ką ir kam galėčiau paskirti?

– Nuo ko pradėti?

### 11. Ketvirtadienis
### Vizijų diena

Inventorizuokite savo profesinę padėtį ir susikurkite įgyvendinamą viziją!

- Aprašykite savo darbavietę.
- Ko norėtumėte pasiekti per metus?
- Ko – per penkerius metus?
- Įvardykite vizijas! Ko siekiate profesiniame gyvenime? Kaip jaustumėtės pasiekę to, ko trokštate? Pamėginkite tą jausmą patirti!
- Dar šiandien įsigykite kokią nors knygą, kuri padėtų jums siekti tikslo! Kartu nusipirkite ir kitą, tarkime, detektyvą, vien pramogai!

## 12. Penktadienis
## Pokalbių diena

- Šią dieną sąmoningai susitelkite pokalbiams su aplinkiniais. Per kiekvieną pokalbį klauskite savęs, ar norite jame dalyvauti arba bent klausytis.
- Venkite kolektyvinio bėdojimo ir džiūgavimo „pagaliau penktadienis".
- Suveskite savaitės balansą: be kurių darbų galėjote apsieiti, ką kitą savaitę galėtumėte atlikti geriau?

## 13. Šeštadienis
## Diena be draugiškų paslaugų

- Į kokius spąstus vėl pakliuvote šią savaitę?
- Jei savaitgalį jūsų laukia draugiškų paslaugų prievolė, pamąstykite, ar ir ateityje taip bus. Įvertinkite laiko ir pinigų veiksnius ir, atsižvelgdami į aplinkybes, tarkite „Ne". Bet jei vis dėlto paslaugas teikiate, darykite tai iš visos širdies!
- Šią dieną imkitės to, ką visuomet norėjote daryti, bet dar niekada nedarėte. Nuvykite pasidairyti į kitą miestą. Aplankykite parodą. Pasivažinėkite rogėmis.

## 14. Sekmadienis
## Diena be informacinio streso

- Gal jums ateina žurnalų, kurių iš tikrųjų niekada neskaitote? Jei taip, tuomet atsisakykite prenumeratos!
- Kas jus tikrai domina? Net jei tai niekaip nesusiję su jūsų profesija, įsigykite knygų ta tema ar kitaip gilinkite žinias! Sekmadienis – tokia diena, kai tiesiog privalote padaryti sau ką nors gero! Pasirūpinkite savo pomėgiais!

## Trečioji savaitė: šalin „nervų džirintojus“!

Žmones, kurie jus lydi gyvenime, apžiūrėkite pro didinamąjį stiklą ir apie kiekvieną jų paklauskite savęs: ar jis suteikia man jėgų, ar sekina? Ar jis praturtina mano gyvenimą? Atidžiau vertinkite savo aplinkos žmones. Branginkite ir puoselėkite santykius su tais, kurie iš tiesų jums šį tą reiškia!

### 15. Pirmadienis
### Diena be šlamšto

- Šią dieną visus žmones, su kuriais ateityje nebenorite bendrauti, išbraukite iš savo adresinių, fiksuoto ir mobiliojo ryšio telefonų užrašinių. Be ko ateityje mielai apsieitumėte?
- Išsikuopkite piniginę bei rankinę ir išmeskite senas vizitines korteles!
- Jūsų gyvenime tikrai esama asmens, kurį apleidote ir jau seniai nebeskambinote. Šiandien ištaisykite padėtį. Brūkštelėkite bent atviruką!

### 16. Antradienis
### Sąskaitybos diena

- Sudarykite sąrašą žmonių, kurie lydi jus gyvenime, arba apie kuriuos bent pagalvojate, ir suskirstykite pagal savo požiūrį į juos. Ar tai bus šeimos nariai, draugai, pažįstami, trumpalaikės pažintys, žmonės iš jūsų praeities, klientai, kompanionai?
- Kurie iš jų jums svarbūs? Kurie iš tikrųjų palaiko jus ir pritaria jūsų tikslams? Susidarykite asmeninį labai svarbių asmenų sąrašą!
- Jei tokiuose sąrašuose esama „vampyrų“, išbraukite juos.
- Pagalvokite, kaip galėtumėte pakeisti požiūrį į tuos žmones, kurių iš savo gyvenimo išbraukti negalite.

- Ar šiandien artimam žmogui jau pasakėte ką nors malonaus? Kad branginate jį, kad jis jums patinka, kad mylite, kad džiaugiatės jį išvydę, kad ilgitės? Ar tik prabėgomis mestelėjote kuklų komplimentą? Neatėjo į galvą? Imkite ir pabandykite!

## 17. Trečiadienis
## Verslo santykių diena

- Sudarykite du sąrašus: viename – klientai ir kompanionai, su kuriais palaikote labai gerus santykius. Kitame – tie, kurių verčiau išvengtumėte.
- Atsikratykite nervinančių klientų, užrašydami jų pavardes ant kortelių ir atlikdami transformacijos ritualą. Neatsisakius senienų, negali būti naujovių! Tai reiškia, kad naujas asmuo į jūsų gyvenimą įžengia tada, kai pasitraukia ankstesnysis. Tas pat galioja ir klientams, ir draugams, ir meilės partneriams!
- Pasistenkite, kad ateityje jus suptų tik mokūs, malonūs klientai.
- Šią dieną imkite ir pasakykite kuriam nors kolegai, bendradarbiui, kaimynui mažytį komplimentą – pasakykite nuoširdžiai!
- Geram klientui ar verslo partneriui nusiųskite puokštę gėlių – kaip padėką už malonų bendrą darbą!

## 18. Ketvirtadienis
## Ankstesnių santykių diena

Jei ankstesni santykiai negerbiami, gali nepavykti ir nauji! Jeigu išoriškai su partneriu jau išsiskyrėte, bet vidujai niekaip negalite atsisveikinti, išmėginkite tokį ritualą:

- Kokių teigiamų impulsų ir prisiminimų jums paliko buvęs partneris? Įvertinkite juos, net jeigu tai kelia skausmą (prisiminti neigiamus jausmus būtų kur kas lengviau)!
- Užrašykite ant kortelės padėką: „Dėkoju tau už nuostabias keliones, už tai, kad išmokei buriuoti..." Transformuokite tokią kortelę, sudegindami ją arba paleisdami į vandenį, sulankstę laiveliu.

## 19. Penktadienis
## Jėgų telkimo diena

Kokie jūsų santykiai su giminaičiais? Kuris iš jūsų aplinkos žmonių suteikia jums jėgų, o kuris trukdo pažangai jumyse?

- Atsiribokite nuo bėdojimo ir paskalų apie kitus, kaip ir nuo tų, kurie trukdo jūsų pažangai arba į viską žiūri tik neigiamai.
- Skirkite laiko savo kilmei! Pavyzdžiui, sudarykite genealoginį medį.
- Papasakokite savo vaikams šeimos istorijų, peržiūrėkite drauge su jais senus nuotraukų albumus.
- Kokie žmonės jums svarbūs? Ką pavadintumėte draugu, ką – pažįstamu?
- Šį vakarą su išties gerais draugais ar vienu geru draugu nueikite pavakarieniauti.
- Įsigykite žmogaus, kuriuo žavitės, biografiją ir perskaitykite.
- Sekmadieniui susiplanuokite aplankyti tėvus ir perspėkite apie tai artimuosius!

## 20. Šeštadienis
## Sutuoktinio diena

Ši diena skirta jūsų asmeniniam gyvenimui. Bent jau vakarą praleiskite su sutuoktiniu!

- Tarkite „Ne“, jei kas nors spaudžia jus vakarą skirti visuomeniniams įsipareigojimams, tai darykite nebent prievarta!
- Drauge su sutuoktiniu ką nors prasimanykite! Tai neturi virsti vakaru prie televizoriaus!
- Prisipažinkite gyvenimo partneriui, kokį jo ar jos bruožą branginate!

### 21. Sekmadienis
### Optimizmo diena

- Šią dieną pamėginkite nekritikuoti nei sutuoktinio, nei vaikų, nekibti prie jų. Priimkite viską taip, kaip yra, ir nesileiskite į ginčus.
- Šiąndien, kaip ir planavote, aplankykite tėvus. Tam, kad vizitas būtų kuo malonesnis, praneškite apie jį iš anksto ir neužsibūkite!
- Užkaskite karo kirvį: neprisiminkite senų kivirčų, būkite atlaidūs!

## Ketvirtoji savaitė: šalin „pusgaminius“!

Susidoroti su nebaigtais darbais galima tik dviem būdais: arba išsyk juos baigiate, arba pripažįstate, kad nebaigsite niekada. Tokiu atveju pamirškite tą užduotį visiems laikams!

### 22. Pirmadienis
### Inventorizacijos diena

Peržiūrėkite namus, rašomąjį stalą, spintas. Sudarykite sąrašą:

- Kas jūsų namuose neužbaigta? Gal vis dar nepakabinti kai kurie šviestuvai? Ant rašomojo stalo mėtosi vos pradėti pil-

dyti dokumentai? Galvoje pinasi iki galo neįgyvendinti sumanymai? Lenda į akis pusgyvės pažintys?

- Kaip jaustumėtės, jei visi reikalai būtų sutvarkyti?
- Visus tokius darbus paskirstykite šitaip: vienus reikia iškart mesti, kitus – tuojau pat užbaigti!

**23. Antradienis**
**Diena be šlamšto**

- Išsikuopkite šaldytuvą ir maisto produktų sandėliuką. Kai kas ten seniai pradėta ir nesunaudota. Tokius produktus išmeskite ir ateityje pirkite mažesnėmis pakuotėmis, kad išvengtumėte panašių likučių.
- Šį vakarą išsivirkite ko nors gardaus. Produktus pirkite laikydamiesi principo: kokybė svarbiau už kiekybę! Taigi verčiau turėti mažiau, užtat šį tą geresnio, tuomet nereikės tiek daug maisto išmesti!

**24. Trečiadienis**
**Diena be atidėliojimo**

- Ką stumiate nuo savęs ištisas dienas ar savaites? Surašykite tokias užduotis ir imkitės jų!
- Išeitis – veikla. Iš atidėliojimo nėra jokios naudos.
- Šiandien sudarykite sąrašą reikalų, kuriuos turite atlikti rytoj. Pagal skubumą surašykite juos eilės tvarka ir prirašykite numatomas apytikres laiko sąnaudas!

**25. Ketvirtadienis**
**Šiandien laikykitės eilės tvarkos!**

- Šiandien laikykitės sąrašo, kurį sudarėte vakar! Pradėkite nuo pirmosios pozicijos ir dirbkite nuosekliai!

- Nesileiskite pertraukiami ir kiekvieną užduotį atlikite iki galo!
- Nesiimkite lygiagrečiai dviejų ar daugiau darbų! Nesileiskite blaškomi!

## 26. Penktadienis
## Profesinės sąskaitybos diena

- Surašykite užduotis, kurių darbe dažniausiai nebaigiate, galbūt nelabai sugebate jas atlikti, dirbate nenoriai arba aplaidžiai.
- Kurias iš jų galėtumėte paskirti kolegoms?
- Kurių užduočių galėtumėte išvis nesiimti?
- Jei darbo negalite atsikratyti, pakeiskite savo požiūrį į jį! Dirbkite taip, lyg jums būtų malonu!
- Ką naujo mielai darytumėte?
- Kokias kitas užduotis, iki šiol nepriklausiusias jūsų veiklos sričiai, noriai įtrauktumėte į savo darbų sąrašą?

## 27. Šeštadienis
## Nuosėdų pašalinimo diena

- Kokios užgniaužtų konfliktų žarijos rusena jumyse? Kokios tarpusavio santykių problemos tebėra neišspręstos?
- Kokios santykių su žmonėmis nuosėdos dar neiškuoptos? Gal kas nors laukia atsiprašymo?
- Kaip jaustumėtės, jei šios problemos būtų išspręstos?
- Kaip būtų galima išvalyti nuosėdas? Apmąstykite savo veiksmus! Ir ko nors imkitės!
- Ženkite pirmąjį žingsnį per artimiausias 48 valandas!

### 28. Sekmadienis
### Aistringų troškimų diena

- Išsiaiškinkite, ko aistringai trokštate! Pagal šiuos klausimus sudarykite sąrašą:

– Kuo norėjau tapti vaikystėje?
– Į kokią veiklą pasineriu visa galva?
– Ką darydamas visiškai užsimirštu?

- Sąmoningai įsigilinkite į tokią būseną!
- Šį vakarą leiskite sau veikti tai, ko aistringai trokštate!

## Penktoji savaitė: kuo mažiau rūpesčių, baimių ir problemų

Kad ir kokia būtų problema, klauskite savęs: ar tai išvis problema? Ar ta problema – *mano?* Ar ją galima išspręsti ir kaip? Klauskite savęs apie kiekvieną idėją: ar ji paveiks mano ateitį?

### 29. Pirmadienis
### Diena be rūpesčių

Tas, kuris viskuo rūpinasi, dažnai viską kolekcionuoja bei kaupia ir tikisi saugiai jaustis tarp daiktų, kuriais save apkrauna.

- Šią dieną sutvarkykite rūsį ir išmeskite visus senus, apskurusius ir seniai nenaudotus daiktus!
- Surašykite savo rūpesčius ir apie kiekvieną klauskite savęs: ar jis realus? Ar svarbus? Kas iš tikrųjų man gali nutikti? Pamatysite, jau vien užsirašinėjant kai kurie rūpesčiai išnyks savaime.
- Užrašykite rūpestį, kurio norite atsikratyti, ant popieriaus lapo ir transformuokite jį. Padarykite tai, kaip tik panorėsite: savo ypatingąjį rūpestį atiduokite ugniai, orui, vandeniui ar žemei.

## 30. Antradienis
## Problemų diena

- Skirkite pusvalandį ir surašykite savo problemas. Jau vien tai padės. Paskui apie kiekvieną problemą klauskite savęs:

– Ar tai išvis problema?
– Ar tai *mano* problema?
– Ar ją galima išspręsti? Koks turėtų būti pirmasis žingsnis?

- Uždekite žvakę kuriai nors ypatingai savo problemai ir pasakykite jai: „Jei nori, gali likti, erdvės tau čia dar yra. Bet taip pat gali išnykti su dūmais!“

## 31. Trečiadienis
## Pirmoji baimės diena

- Sudarykite savo baimių sąrašą eilės tvarka nuo didžiausios iki mažiausios. Išnagrinėkite kiekvieną ir paklauskite:

– Kuo tu mane varžai?
– Kuo esi man naudinga?
– Kas blogiausiu atveju man gali nutikti?

- Juokas atpalaiduoja ir gelbsti ne tik nuo baimių. Pagalvokite, kas sukelia jums juoką. Galbūt filmas? Tuomet įsigykite vaizdo kasetę ir laikykite ją prie televizoriaus.
- Tegul šį vakarą jums būna linksma. Ką nors prasimanykite! Ir pasikvieskite draugų, kad nereikėtų juoktis vienumoje!

## 32. Ketvirtadienis
## Antroji baimės diena

Šią dieną pasirinkite kurią nors iš gilesnių savo baimių.

- Ar galite įsivaizduoti, kaip įveikiate save ir pasipriešinate baimei? Pavyzdžiui, gal bijote prikaišioti kaimynams? Tuomet šiandien pat paskambinkite jiems ir mandagiai, bet

griežtai perspėkite dėl keliamo triukšmo. O gal bijote aukščio? Tokiu atveju imkite ir užlipkite į bažnyčios varpinę. Baiminatės vandens? Tada pagaliau užsirašykite į plaukimo pamokas.

- Pamažu išsiaiškinkite tik jums tinkamus atsipalaidavimo būdus! Eikite pasivaikščioti, plaukiokite arba medituokite! Užsirašykite į jogos arba *Qi-Gongo* kursus! Jei tai ne jūsų sritis, išmėginkite ką nors kita, kas, jūsų manymu, padėtų atpalaiduoti dvasią, protą ir kūną.

## 33. Penktadienis
## Apsisprendimo diena

Kokiomis aplinkybėmis jums kyla apsisprendimo problemų? Restorane, kai reikia užsisakyti patiekalus? Apsiperkant? Darbe?

- Sudarykite tokių aplinkybių sąrašą.
- Atskirai išnagrinėkite kiekvieną poziciją ir surašykite galimus apsisprendimo variantus.
- Ką pasirinktumėte intuityviai? Kai reikia apsispręsti, nėra geresnės pagalbininkės už intuiciją. Imkite ir patyrinėkite ją atidžiau. Kokiose srityse jai (sėkmingai) paklūstate?
- Šią dieną visiškai sąmoningai, lavindami pojūčius, atsiverkite intuicijai! Liežuviu patirkite maisto skonį, pauostykite gėlę, įsižiūrėkite į paveikslą, paklausykite paukščio giesmės ir pajuskite vėjo prisilietimą prie odos! Iš telefono skambučio pamėginkite pajusti, kas galėtų skambinti.

## 34. Šeštadienis
## Diena be pykčio

Savaitgalis! Gaila švaistyti laiką pykčiui! Beje, kaip ir likusią savaitės dalį.

- Ant ko įtūžtate? Koks tai jausmas?

- Įsidėmėkite: pyktis yra jūsų asmeninis jausmas! Ne kas nors kitas jus pykina, o patys apsisprendžiate atsiduoti pykčiui! Taigi patys galite nuspręsti ir nebepykti!
- Kaip jaustumėtės be pykčio? Ko jums trūktų?
- Kai pyktis vėl sukyla, leiskite jam kunkuliuoti lygiai penkias minutes!
- Koks žmogus ar dar kas nors jus iš tikrųjų pradžiugina? Kuo džiaugiatės iš visos širdies?
- Šią dieną leiskite sau valandėlę, o geriausia – visą vakarą – pasidžiaugti! Tam tikrai rasite priežasčių.

### 35. Sekmadienis
### Diena, skirta naujovėms

Šiandien darykite tai, ko dar niekada nedarėte! Tai turėtų būti veikla, kuria mėgautumėtės, kuri jus džiugintų! Jai neturėtų prireikti didelių pastangų ir išlaidų! Ką pasakytumėte apie iškylą? Arba apie naktinį žygį su vaikais? Jums tikrai šaus į galvą daugiau ar mažiau beprotiškas sumanymas, toks, kokį visuomet troškote įgyvendinti!

## Šeštoji savaitė: šalin savistabdžius, nemuškite įvarčių į savo vartus!

Ne tiek kiti, kiek mes patys sau kaišiojame pagalius į ratus. Atpažinkite, kas jus stabdo, ir meskite tai lauk iš savo gyvenimo! Protarpiais vis paklauskite savęs: koks žmogus ar dar kas nors mane varžo? Galbūt aš pats statau sau užtvaras? Kaip galėčiau save padrąsinti? Kas ir kaip galėtų paremti mano sumanymus?

## 36. Pirmadienis
## Įsisenėjusių kanonų diena

- Susidarykite visų savo elgsenos įpročių, nuostatų, prietarų bei įsitikinimų sąrašą ir paklauskite savęs: ar šis įprotis skatina mane judėti pirmyn, ar tik stabdo?
- Išsirinkite vieną iš tokių blokuojančių nuostatų, užrašykite ant kortelės ir transformuokite vandeniu arba ugnimi.
- Pakeiskite ją nauja asmenine maksima, kuri artimiausiu metu turėtų paveikti jūsų gyvenimą! Pavyzdžiui: „Aš kupinas sumanymų bei energijos ir turiu viską, ko reikia laimingam gyvenimui".
- Užrašykite šią maksimą ant kortelės ir pasikabinkite ant sienos gerai matomoje vietoje!

## 37. Antradienis
## Švarios erdvės diena

Dvasinį apsivalymą pradėkite nuo drabužių spintos.

- Išmeskite apsitrynusius ir sudėvėtus drabužius.
- Padovanokite ar kitaip išdalykite visus senus drabužius, kurie jums nebetinka, kurių ištisus metus nebedėvėjote arba jie jums nebepatinka.
- Tegul jūsų spintoje kabo tik tie drabužiai, kurie jums tinka arba kuriuos tikrai dėvėsite.
- Dabar išsikuopkite ir „vidinę erdvę", savo gyvenimą ir deramai įvertinkite svarbius dalykus! Susidarykite dvasinių sendaikčių sąrašą! Tai reiškia klausti savęs apie bet kokią veiklą, bet kurį žmogų, kiekvieną sumanymą, problemą, įprotį, nuostatą: „Ar man laikytis šito, ar atmesti?"
- Dvasinius sendaikčius išrūšiuokite trijų dėžių metodu!
- Atėję į miegamąjį pagalvokite, kaip jį būtų galima dar gražiau įrengti. Mat miegamasis yra svarbiausia namų erdvė; čia turite jaustis ypač gerai!

**38. Trečiadienis**

**Diena be varžančių minčių**

Kokios mintys nuolat šmėkščioja jūsų galvoje?

- Užfiksuokite jas ir užsirašykite! Ar tikrai norite jas išsaugoti? Jei ne, tuomet išmeskite į raudonąją vaizduotės statinę!
- Atminkite: savo mintis galite kontroliuoti!
- Tiesiog nieko negalvokite arba darykite tai, kas išvaduoja nuo minčių (šokite, sportuokite, klausykitės muzikos, pieškite).

**39. Ketvirtadienis**

**Asmeninės atsakomybės diena**

- Sudarykite jūsų gyvenimą varžančių veiksnių sąrašą:

– Koks žmogus ar dar kas nors jus stabdo?
– Kuo jums tai naudinga?
– Kaip stabdote patys save?
– O kaip galėtumėte paskatinti save įveikti užtvaras?

- Atminkite: už save atsakote patys! Galite pasiekti beveik visko, ko tik iš tiesų norite. O jei tikrai norite – argi kas galėtų jus sustabdyti?
- Šią dieną nuveikite ką nors savo kūno, proto ir dvasios labui!

**40. Penktadienis**

**Mažųjų pabaisų diena**

Ką jums kužda jūsų mažosios, kaustančios pabaisos? Ko jūs tariamai negalite? Ko niekada nepajėgsite?

- Nutildykite mažąsias pabaisas arba surašykite jų plepalus popieriuje ir sudeginkite!
- Ant atskirų kortelių užrašykite savo sugebėjimus ir privalumus: „Moku gardžiai gaminti valgį“, „Vykusiai vedu de-

rybas", „Moku elgtis su pinigais", „Kalbu penkiomis kalbomis" ir t. t.

- Pasigrožėkite kortelių šūsnimi. Štai kur turtas!
- Apibrėžkite tikslus ir vizijas. Koks bus pirmasis žingsnis juos įgyvendinant?

## 41. Šeštadienis
## Diena be sąžinės graužaties

- Kas verčia jus graužtis? Dėl ko? Surašykite priežastis ir asmenis („Mano viršininkas, spaudžia jo nustatyti terminai"). Bet nepamirškite: sąžinė graužia jus iš vidaus, ne iš išorės!
- Nuraminkite savo sąžinę! Kas ją slegia? Viršininkas spaudžia! Na, ir kas?
- Patys sukeliate sau graužatį, taigi patys galite ją ir numalšinti!
- Labiau vertinkite save! Kas jus mylės, jei net patys savęs nemylite?
- Šiandien šeštadienis. Pamaloninkite save. Nueikite į sauną, nusipirkite naujus batus, paskanaukite ledų. Tik nepradėkite vėl graužtis! Šeštadieniais ledai netukina.

## 42. Sekmadienis
## Atsipalaidavimo diena

- Sekmadienis – puiki proga palepinti dvasią, protą ir kūną. Ilgiau pamiegokite, paskaitykite knygą, pasiklausykite muzikos, pabendraukite su mielais žmonėmis, pamedituokite. Darykite viską, kas gerai nuteikia.
- Paklauskite savęs: ko man reikia, kad pasijusčiau laimingas? Pamėginkite atkartoti anksčiau patirtą laimės jausmą!
- Pirmiausia būkite malonūs ir atlaidūs sau!

## Septintoji savaitė: šalin iliuzijas!

Skirkite tikrovę nuo pramano! Save ir savo galimybes vertinkite tikroviškai, o realius troškimus įgyvendinkite patys! Vos susidūrę su sąvoka „jei", klauskite savęs: ar tai tik iliuzija? O gal tai įgyvendinama?

### 43. Pirmadienis
### Oro pilių diena

- Užsirašykite visus sąvokos „jei" atvejus, kurie tik ateina į galvą ir kurie braunasi į jūsų gyvenimą (pavyzdžiui, „Jei turėčiau daugiau laiko, galėčiau dažniau pažaisti su vaikais").
- Atskirai patyrinėkite kiekvieną frazę ir paklauskite savęs, ar tik ši sąlyga jau nėra įgyvendinta. Pašalinkite iš frazių tariamąją nuosaką: „Skiriu sau kasdien dešimt minučių pažaisti su vaikais".
- Maksimas, kurių norite atsikratyti, užrašykite ant kortelių ir transformuokite. Ar užkurti iš jų ugnelę, ar sulanksčius laiveliais paleisti į vandenį, spręskite patys.
- Atsisveikindami su kiekviena kortele, tarkite: „Štai ir atsikratau tavęs!"
- Apžvelkite savo gyvenimą: kurie troškimai jau įgyvendinti? Pasidžiaukite tokiu turtu!

### 44. Antradienis
### Įžeminimo diena

- Šiandien metas trijų dėžių metodu išsikuopti palėpę. Palėpės jums dar prireiks, taigi ten susikaupęs šlamštas jums trukdys! Jei palėpės neturite, o rūsys jau sutvarkytas, imkitės patalpos ar spintos, kur, jūsų nuomone, trūksta tvarkos!

- Įžeminkite save per toliau aprašytą meditaciją, kuri ypač tinka naujokams ir nesugebantiems ramiai pasėdėti. Medituoti galima ir gamtoje, ir mieste ar namuose. Ši praktika išjudina ir sukoncentruoja, praverčia, kai reikia ryžtis sprendimams. Atsistokite ir pradėkite laisvai žingsniuoti. Jauskite ryšį tarp padų ir žemės. Dabar sutelkite dėmesį į kvėpavimą. Kvėpuokite ramiai ir giliai. Įkvėpdami lėtai suskaičiuokite iki keturių, tuo pat metu ženkite keturis žingsnius. Iškvėpdami vėl skaičiuokite iki keturių žengdami keturis žingsnius. Dėmesys turi būti sutelktas tik į ryšį su žeme ir kvėpavimą.

### 45. Trečiadienis
### Nekaltų aukų diena

Kada pasijuntate išorinių aplinkybių arba kitų asmenų „auka"?

- Surašykite tokius atvejus ir priežastis, dėl kurių, jūsų nuomone, taip nutinka: „Negaliu susirasti vyro (žmonos), nes išgyvenau sunkią vaikystę".
- Užjauskite save paskutinį kartą, o tada vėl peržiūrėkite sąrašą.
- O dabar prisiimkite atsakomybę už savo gyvenimą! Prie kiekvienos pozicijos užrašykite, ką galėtumėte padaryti, kad padėtis pasikeistų! Jei permainos neįmanomos, tiesiog susitaikykite su padėtimi, bet atsakingi už ją vis tiek būsite jūs.
- Ženkite pirmąjį žingsnį vienoje iš pozicijų ir iškart imkitės veikti!

### 46. Ketvirtadienis
### Troškimų diena

Šiandien galite patenkinti vieną savo norą! Ko šiame gyvenime trokštate? Sudarykite ilgą sąrašą.

- Peržiūrėkite sąrašą ir paklauskite savęs apie kiekvieną troškimą: ar jis nėra visiškai iliuzinis (–), ar tikrai to norite (?), ar jis įgyvendinamas (+)?
- Visiškai iliuzinius troškimus išbraukite, kaip ir tuos, kurie pažymėti klaustuku. Susitelkite į norus su pliuso ženklu.
- Išsirinkite vieną troškimą. Kaip jaustumėtės, jei jis išsipildytų? Ką tai pakeistų? Ko galėtumėte dėl jo išsižadėti?
- Susikurkite šios būsenos vaizdinį ir ženkite pirmąjį žingsnį! Parenkite planą ir siekite įgyvendinti vien tik šį troškimą. Jei norite namo, galite šiandien pat sudaryti kredito sutartį. Jei svajojate apie *Poršė*, pasinaudokite santaupomis (jei jų nepakaks įsigyti *Poršė*, šiaip ar taip, esate susitaupę nedideliam naudotam automobiliui).

## 47. Penktadienis
## Diena be įtampos

- Užrašykite visas frazes, kurias pradedate „Man reikėtų".
- Kiekvienu atveju paklauskite savęs, kodėl jums to reikėtų: „Kodėl iš tikrųjų man reikėtų mesti rūkyti?" Jei jokios svarios priežasties nerandate, išbraukite šią frazę iš savo gyvenimo ir transformuokite!
- Ketinimus, kuriuos vertinate išties rimtai, formuluokite be tariamosios nuosakos. Ir čia pat pridurkite terminą! „Artimiausias tris dienas valgysiu perpus mažiau." Juk tokioje frazėje slypi kur kas daugiau jėgos nei: „Man reikėtų truputį sublogti!"
- Ką jau seniai svajojote nuveikti penktadienio vakarą? Imkitės to nedelsdami!

**48. Šeštadienis**
**Vizijų diena**

Peržvelkite dabartinį savo gyvenimą ir paklauskite savęs:

- Ką aš veiksiu ateityje ir ko nebedarysiu? Sudarykite sąrašą! Tik atminkite: tikslai ir vizijos turi atitikti jūsų sugebėjimus. Oro pilių metas jau praeityje! O pasakų princų, atjojančių ant širmio ir išgelbstinčių, pasitaiko vis rečiau!
- Pasirinkite šiame sąraše vieną poziciją. Tai jūsų pirmasis tikslas! Apibrėžkite pirmą žingsnį ir ženkite jį! Nepamirškite: net ilga kelionė visada prasideda nuo pirmojo žingsnio!

**49. Sekmadienis**
**Diena, kurią reikia išgyventi čia ir dabar**

- Šiandien jums laisva diena! Tai reiškia, kad galite nieko neveikti. Galite išsimiegoti, galite papusryčiauti lovoje. Po pastarųjų 48 dienų kankynės šito dorai nusipelnėte.
- Mėgaukitės šia diena! Jei skaitote laikraštį, skaitykite laikraštį. Jei geriate kavą, gerkite kavą. Jei išėjote pasivaikščioti, pajuskite minkštą miško paklotę. Gardžiuokitės dykinėjimo saldybe, gyvenkite čia ir dabar!

# GALOP: PAGLOSTYTI SIELĄ

Siela yra jautri gėlelė, didžiulis turtas. Puoselėti ją, vadinasi, linkėti tik gero ir sergėti nuo dvasinių sąšlavų. Neprivalome veltis į kiekvieną kivirčą, niekas neverčia mūsų žiūrėti siaubo filmų ar verkšlenti drauge su kitais žmonėmis. Verčiau sutelkime dėmesį į esmę ir savo gerovę!

Kodėl savo dvasine sveikata nesirūpiname taip, kaip rūpinamės šeimos higiena? Juk buityje būname rūpestingi: blizginame namus, laikomės tvarkos. Rūšiuojame šiukšles, renkame vertingas medžiagas, iš anksto vengiame atliekų pertekliaus pirkdami produktus superkamoje pakuotėje. Šiukšles išnešame pavyzdingai ir reguliariai. Tad kodėl šios sistemos nepritaikome savo vidiniame pasaulyje? Kas trukdo kiekvieną savaitę atsikratyti dvasinio balasto, apsivalyti nuo problemų ir iš anksto pasirūpinti, kad į mūsų vidinius namus nepatektų jokių potencialių šiukšlių? Ginti sielą, vadinasi, saugoti ją nuo neigiamos įtakos ir ne kiekvieną įsileisti pro duris.

Stiprinti sielą reiškia dar ir žiūrėti labiau kokybės nei kiekybės. Brangius draugus mielai įsileidžiame į namus, širdingai pavaišiname. Įdomūs pokalbiai su neeiliniais žmonėmis nepaprastai praturtina sielą! Bet ir patys privalome pasirūpinti savimi, save palepinti ir leistis lepinami kitų! Juk siela taip mėgsta malonumus! Jauki aplinka ją džiugina ne mažiau nei gera muzika, gražūs paveikslai ir įdomios knygos. Siela mėgsta staigmenas ir visų rūšių dirgiklius. Tad džiuginkime ją kasdien, darykime ką nors gražaus: šokime basi, smaližiaukime, paglostykime žvėrelį, ste-

bėkime gamtą, klausykimės jos garsų! Sielai reikalingos gamtos galios, gamtoje ji randa peno, nuskaidrėja, čia alma ją maitinantys šaltiniai. Siela yra bedugnė ir beribė, ji ilgisi minčių ir tikslų giedrumo. Nuo atviro pokalbio jai būna lengva, nuo dėkingumo ir atlaidumo – neapsakomai gera!

Siela – belaikė, ji nepažįsta senatvės, yra išmani ir protinga. Jai reikia žaisti ir juoktis kaip nerūpestingam vaikui! O kartais reikia ramybės, tegul tik kelioms minutėms. Įžiebkime savyje ugnelę: mūsų siela trokšta šilumos – juk be meilės ji sušaltų.

# APIE AUTORĘ

Rita Pohle, humanitarinių mokslų daktarė, akademikė, pramoninio dizaino specialistė, Berlyno laisvajame universitete studijavo germanistiką ir politologiją, vėliau – Berlyno aukštojoje menų mokykloje – pramoninį dizainą. Gyvena Štutgarte, dirba nepriklausoma interjero ir industrinio dizaino eksperte, nuo 1996-ųjų vadovauja savo biurui „design & consulting".

Pagal kinų *Feng Shui* principus ji kuria interjerus klinikoms, parduotuvėms, verslo įmonėms ir privačioms erdvėms. Be to, konsultuoja firmas ir privačius asmenis interjero įrangos bei koncepcijos klausimais, pataria sprendžiant problemas. R. Pohle skaito paskaitas ir rengia seminarus *Feng Shui*, erdvės apvalymo ir savivadybos temomis.

**design & consulting**
Dr. Rita Pohle
Heumadener Strasse 11
D–70329 Stuttgart
Tel. 07 11/42 57 28
Fax 07 11/42 57 15
pohledesign@compuserve.com
www.spaceclearing.de
www.fengshuidesign.de

**Pohle, Rita**

Po-63 Šalin sielos balastą!: išsikuopkime gyvenimą per septynias savaites / Rita Pohle. – Vilnius: Alma littera, 2005. – 216 p.

ISBN 9955-08-942-3

Šioje knygoje patariama, kaip pasiekti gyvenimo darnos, atsikratant visko, kas trukdo, be reikalo eikvoja laiką ir pinigus, kaip atverti kelius naujam gyvenimui.

UDK 159.9+159.95

Rita Pohle

**ŠALIN SIELOS BALASTĄ!**
**Išsikuopkime gyvenimą per septynias savaites**

Iš vokiečių kalbos vertė
*Vidas Morkūnas*

Redaktorė *Regina Legeckaitė*
Viršelio dailininkas *Liudas Parulskis*
Maketavo *Albertas Rinkevičius*

Tiražas 3000 egz.
Išleido leidykla „Alma littera", A. Juozapavičiaus g. 6/2, 09310 Vilnius
Interneto svetainė: http://www.almalittera.lt
Spausdino AB spaustuvė „Aušra", Vytauto pr. 23, 44352 Kaunas
Interneto svetainė: http://www.ausra.lt
Užsakymas 1441

Ar para turėtų trukti 48 valandas, kad suspėtumėte viską, ko ėmėtės? Jaučiate vidinę įtampą, visko jums yra „per daug“? Per daug darbo ir stresų, per daug veiklos ir įsipareigojimų? O kartu – trūksta laiko ir energijos iš tiesų svarbiems gyvenimo dalykams, jei tik išvis dar prisimenate, kad gyvenate!

Jei taip – metas pasiekti gyvenimo darnos ir susitelkti į esmę. Šalin viską, kas trukdo, be reikalo eikvoja pinigus ir laiką! Šalin pažintis, kurios tik vagia energiją! Šalin problemas, kurios iš tikrųjų neegzistuoja arba yra ne mūsų! Šalin pagalius, kuriuos patys sau kaišiojame į ratus!

Rasti gyvenimo pusiausvyrą, vadinasi, atsikratyti senienų ir leistis į naujoves. Ypatinga „Šalin!“ koncepcija suteikia erdvės ir atveria kelius naujoms gyvenimo paskatoms.

**Rita Pohle, sėkmės lydimų knygų autorė, dalijasi lengvai įgyvendinamais patarimais, kaip apvalyti kasdienybę, žmonių santykius ir savo dvasią.**

ISBN 9955-08-942-3

